MANIA, DEPRESSÃO, MICHELANGELO E EU

MEMÓRIAS EM QUADRINHOS DE ellen forney

tradução de MARCELO BRANDÃO CIPOLLA

VAMOS DAR UMA OLHADA NOS SINTOMAS

PARAFUSOS

MANIA, DEPRESSÃO, MICHELANGELO E EU

MEMÓRIAS EM QUADRINHOS DE

ellen forney

Tradução de MARCELO BRANDÃO CIPOLLA

wmf martinsfontes

SÃO PAULO 2014

Esta obra foi publicada originalmente em inglês com o título
MARBLES: MANIA, DEPRESSION, MICHELANGELO, & ME
Por Gotham Books, Penguin Group (USA) LLC

Alguns nomes e características de personagens foram trocados para proteger a privacidade das pessoas envolvidas.

Embora a autora tenha se esforçado para fornecer informações de contato atualizadas, nem a editora nem a autora assumem nenhum tipo de responsabilidade por alterações que ocorram após a publicação. Além disso, os editores não têm nenhuma responsabilidade sobre o conteúdo dos sites *apresentados.*

1ª edição *2014*

Tradução
Marcelo Brandão Cipolla

Acompanhamento editorial
Márcia Leme

Revisões gráficas
Marisa Rosa Teixeira
Margaret Presser

Edição de arte
Katia Harumi Terasaka

Produção gráfica
Booknando Livros

Paginação
Lilian Mitsunaga

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Forney, Ellen
Parafusos [livro eletrônico] : mania, depressão, Michelangelo e eu autobiografia em quadrinhos de Ellen Forney / tradução de Marcelo Brandão Cipolla. -- São Paulo : Editora WMF Martins Fontes, 2014.
81,07 Mb ; ePUB

Título original: Marbles : mania, depression, Michelangelo, & me.
ISBN 978-85-7827-908-0

1. Histórias em quadrinhos 2. Histórias em quadrinhos - Estados Unidos I. Título.

14-11319 CDD-741.5973

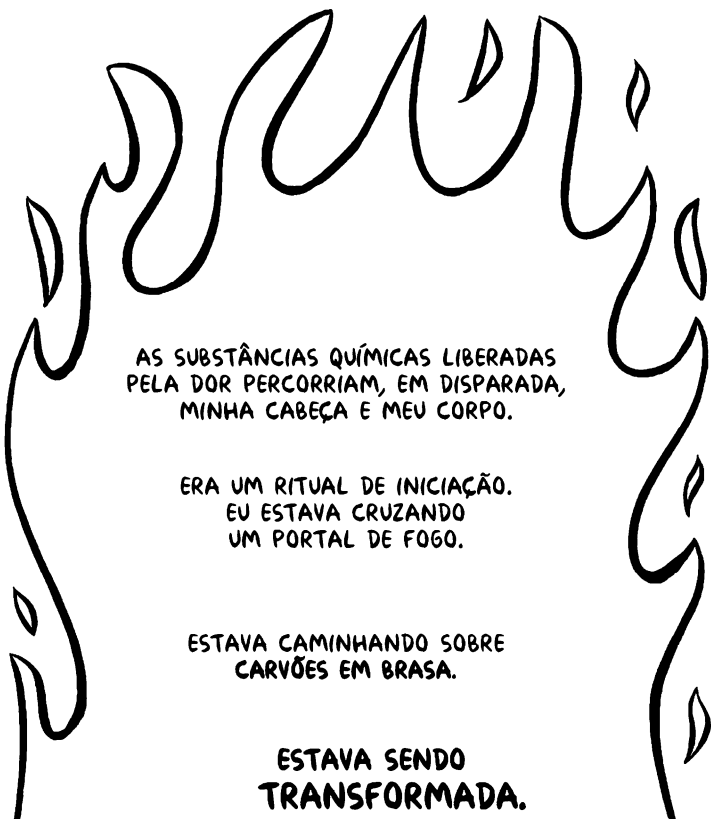
Índices para catálogo sistemático:
1. Histórias em quadrinhos norte-americanas 741.5973

Todos os direitos desta edição reservados à
Editora WMF Martins Fontes Ltda.
Rua Prof. Laerte Ramos de Carvalho, 133 01325-030 São Paulo SP Brasil
Tel. (11) 3293-8150 Fax (11) 3101-1042
e-mail: info@wmfmartinsfontes.com.br http://www.wmfmartinsfontes.com.br

DEDICADO, COM IMENSA
GRATIDÃO, À MINHA MÃE
E À MINHA PSIQUIATRA

CAPÍTULO 1

CADA NOVA LINHA QUE OWEN TRAÇAVA COM SUA AGULHA,

EU **VIA** A SENSAÇÃO – UMA LUZ BRANCA FORTE, UMA DESCARGA ELÉTRICA NO LADO DIREITO, EM CIMA.

ELA SE LIGAVA À MINHA TÊMPORA DIREITA E SE ESPALHAVA PELO MEU CORPO.
PARLOR
TATTOO
GERMAN AUTO REPAIR
GERMAN AUTO
IMOBILIZAVA-ME NA CADEIRA DE OWEN.
dzzt
A CONCENTRAÇÃO ME RELAXAVA.

AS SUBSTÂNCIAS QUÍMICAS LIBERADAS PELA DOR PERCORRIAM, EM DISPARADA, MINHA CABEÇA E MEU CORPO.
ERA UM RITUAL DE INICIAÇÃO. EU ESTAVA CRUZANDO UM PORTAL DE FOGO.
ESTAVA CAMINHANDO SOBRE CARVÕES EM BRASA.
ESTAVA SENDO TRANSFORMADA.
A IDEIA DA TATUAGEM TINHA EXPLODIDO EM MINHA CONSCIÊNCIA HAVIA UM ANO, NUMA DAS CAMINHADAS LONGAS E ENÉRGICAS QUE EU FAZIA.

EU ESTAVA REFLETINDO SOBRE O DESENHO E O LOCAL DA MINHA PRIMEIRA TATUAGEM – QUE, RESOLVI, TAMBÉM SERIA A ÚNICA. QUERIA QUE ELA FOSSE EXPRESSIVA.
DE REPENTE, TODA UMA REDE SE ACENDEU NA MINHA CABEÇA!!
KRAK!!
engasga!
ping!
ping!
ping!
ping ping!
dzzzt!
Onde:
NAS COSTAS INTEIRAS
TATUAGEM NAS COSTAS É SINAL DE REBELDIA
COM A ENERGIA SUBINDO
ENCAIXE ESPECÍFICO
ALEGRE, POSITIVA
COMO?
CANO ESTOURADO?
FONTE?
TRANSFORMANDO A PARTE DO MEU CORPO DE QUE EU MENOS GOSTAVA
CICATRIZES DE ANOS E ANOS DE ACNE

EU SEMPRE LEVAVA UM CADERNINHO NO BOLSO, POIS MINHAS IDEIAS VINHAM COMO PIPOCA E EU AS ESQUECIA SE NÃO AS ANOTAVA.

LIGUEI PARA KAZ NA MANHÃ SEGUINTE.
Uma baleia na região lombar, no seu estilo como um esqueleto ou coisa parecida... com esguichos de água jorrando das narinas, talvez como você desenha fumaça... e personagens nos esguichos, mas personagens novos, não os de Underworld – quer dizer, adoro eles, mas não é o que estou pensando para isto...
tirinha semanal de Kaz
e pelo menos alguns dos personagens devem ser sexy atrapalhados femininos. O que você acha???
Diz que sim... Por favor, diz que sim...
SIM!!!
KAZ
... MAS DEPOIS DISSO VEIO UM ANO INTERMINÁVEL DE FAXES E RASCUNHOS!
A PRESSÃO! O TRABALHO DE ILUSTRAÇÃO MAIS DIFÍCIL QUE EU JÁ TINHA FEITO.

PARECIA A COISA CERTA A FAZER!

?!!!

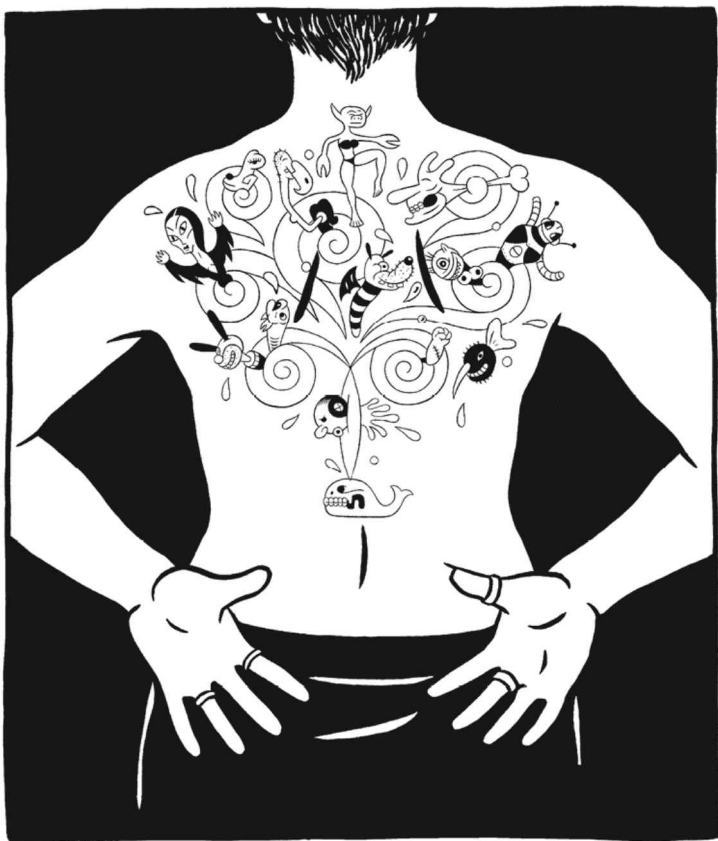
VUPT!!

BEIJO!!

DE LÍNGUA E TUDO!

OWEN RECUOU.

VOCÊ É UMA MULHER... INTERESSANTE.

WEN PEDIU PARA TIRAR UMA FOTO ANTES DE EU IR EMBORA.

DISSE QUE ADORAVA O ASPECTO DAS TATUAGENS RECENTES, QUANDO AS LINHAS SE SALIENTAM.

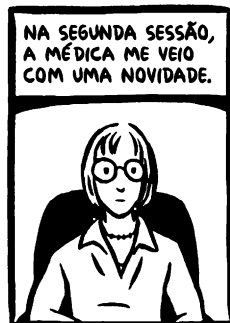
EU SENTIA AS COSTAS QUENTES, COMO SE TIVESSE UMA LEVE QUEIMADURA DE SOL. O CALOR CRIAVA UM EQUILÍBRIO DE YIN E YANG COM O FRIO DO AR.

ERA PERFEITO.

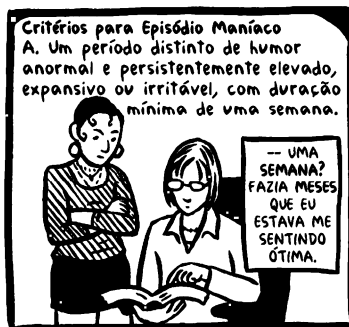
EXPONENCIALMENTE PERFEITO.

TUDO ERA MÁGICO, INTENSO, TODAS AS COISAS PARECIAM MÁGICAS E CHEIAS DE VIDA, TRANSBORDANDO DE VERDADE UNIVERSAL.

CAPÍTULO 2

EU VINHA FREQUENTANDO UMA TERAPEUTA/ASSISTENTE SOCIAL DESDE O VERÃO ANTERIOR, QUANDO ESTAVA ME SENTINDO PARA BAIXO. ALGUMAS SEMANAS DEPOIS DE EU ME TATUAR, PORÉM, ELA PAROU DE SE REFERIR AO MEU NOVO ESTADO COMO "ANIMAÇÃO" E ME ENCAMINHOU PARA UMA PSIQUIATRA.

EU CONHECIA BEM O DSM. ME FORMEI EM PSICOLOGIA NA FACULDADE E TRABALHEI POR ALGUNS ANOS NUM CENTRO DE INTERNAÇÃO PSIQUIÁTRICA INVOLUNTÁRIA.

Critérios para Episódio Maníaco
A. Um período distinto de humor anormal e persistentemente elevado, expansivo ou irritável, com duração mínima de uma semana.

-- UMA SEMANA? FAZIA MESES QUE EU ESTAVA ME SENTINDO ÓTIMA.

B. Durante o período de perturbação do humor, três (ou mais) dos seguintes sintomas persistiram e estiveram presentes em grau significativo:
(1) autoestima inflada ou grandiosidade
ISSO EU TINHA DE ADMITIR.
HAVIA POUCO EU TINHA PERCEBIDO, DE REPENTE, O SEGUINTE:
SE EU ESTIVESSE NUMA FESTA --
E A MADONNA ESTIVESSE ALI --
brincadeira!
brincadeira!
EU NÃO ME SENTIRIA NEM UM POUCO INTIMIDADA!!
(por que a Madonna? Não sei!)
(2) redução da necessidade de sono (p. ex., sente-se refeito depois de apenas 3 horas de sono)
VERDADE. BOM, TALVEZ QUATRO HORAS...
... MAS EU NÃO TINHA VISTO ISSO COMO UM PROBLEMA.
Mais um dia numa vida cheia e bela!
lááá!
tantas coisas a fazer!
Sproing!
(3) mais loquaz do que o habitual ou pressão por falar
EU TINHA REPARADO NISSO.
ADORO receber as pessoas e tenho sempre bebidas no armário... e um pouco de maconha... mas nadinha de CANJA! há! Por que será que "CANJA" significa "fácil"? Por que não "PAPINHA"?? Tipo, essa prova é PAPINHA!!! há! não é? VAMOS COMEÇAR A FALAR ASSIM!!!
Hã, acho que -

(4) fuga de ideias ou experiência subjetiva de que os pensamentos estão correndo
EU TAMBÉM TINHA REPARADO NISSO.
papinha
piada
nenê
fralda
insinuação sexual
teoria
comen-tário
piada
cérebro a mil fritou o relé
(5) distratibilidade (isto é, a atenção é desviada com excessiva facilidade por estímulos externos insignificantes ou irrelevantes)
"Insignificantes ou irrelevantes"? Isso é **subjetivo.**
Tudo é relevante.
Esse é só um dos sintomas possíveis.
......"Um dos sintomas possíveis...."
mancha de luz isolada no chão
metáfora: tentando encontrar a clareza
espere — preste atenção.
HMM.
(6) aumento da atividade dirigida a objetivos (socialmente, no trabalho, na escola ou sexualmente) ou agitação psicomotora
O que isso significa?
Em geral, uma libido muito intensa, planejar atividades incomuns de alto risco ou se comprometer com coisas demais.
Ah.
Sou sexo-positiva 200%!!!
Adoro ter coisas demais para fazer
TUDO ISSO ME DESCREVIA!

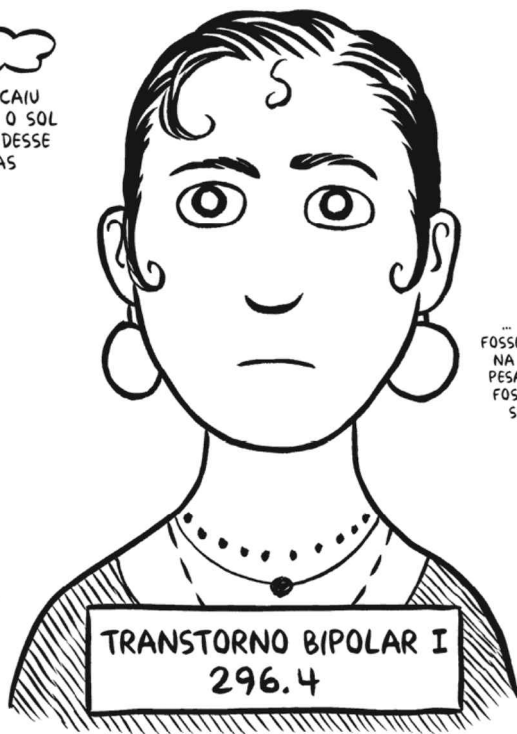
(7) envolvimento excessivo em atividades prazerosas com alto potencial de consequências dolorosas
Isso geralmente se manifesta em consumo compulsivo e sexo sem proteção.
EU NÃO FAZIA SEXO SEM PROTEÇÃO, MAS A "HIPERSEXUALIDADE" (CUJO NOME DESCOBRI DEPOIS) EXISTIA, SEM DÚVIDA.
EU ERA CAPAZ DE FLERTAR COM UMA PAREDE.
Ei, linda.
crich
FIZ ISSO SOZINHA EM CASA, UMA VEZ, SÓ DE SARRO.
vibração constante de energia sexual
ACHAVA OS DESCONHECIDOS FASCINANTES, COMO PRESENTES A SEREM ABERTOS.
EU ERA DESCARADA...
Vamos transar na sala dos fundos.
Não, tenho de olhar a loja.
Acabei de conhecê-lo.
Vamos lá.
LED ZEP
scooby doo
Você é o dono. Ponha uma placa na porta dizendo que volta em 15 minutos.
Hmm, uau. Tá bom!
Assim começou uma incrível aventura de alguns meses – todo dia, antes de trabalhar!
... E NÃO TINHA MEDO DE REJEIÇÃO.
sauna na estância hippie de Doe Bay Resort, Ilha Orcas
Qual seria a sua orientação sexual?
glup!
Bem, teoricamente sou bi.
Porque... eu queria muito te beijar.
Acabei de conhecê-la.
Naquela noite, junto à estufa a lenha na minha cabana, à luz de velas, ela foi iniciada nos prazeres sáficos!

MINHA PERSONALIDADE ÚNICA E BRILHANTE ESTAVA NITIDAMENTE DELINEADA NAQUELA PILHA INANIMADA DE PAPEL.

...PARTILHADO

POR UM GRUPO DE PESSOAS.

A FICHA CAIU COMO SE O SOL SE ESCONDESSE ATRÁS DAS NUVENS...

TRANSTORNO BIPOLAR I
296.4

... COMO SE EU FOSSE UM PAPAGAIO NA GAIOLA E UM PESADO COBERTOR FOSSE COLOCADO SOBRE MIM...

... COMO UM ESTEREOGRAMA DO OLHO MÁGICO QUE REVELASSE UMA IMAGEM CLARA E IRREFUTÁVEL EM 3D.

ME LEMBREI DE OUTRAS OCASIÕES. AS LEMBRANÇAS SURGIAM COMO PLACAS DE TRÂNSITO NUMA NOITE NEBULOSA.

Antes disso, no inverno, quando me separei da minha namorada – a Risa –, fiquei de **excelente humor** durante alguns meses, foi estranho...

Hmm...

Quando decidi me tornar quadrinista, há 6 anos – 1992 –, tive o meu "minicolapso nervoso" – estava empolgada e aterrorizada e passei alguns dias **deitada** no sofá de uma amiga, **chorando**...

... mas depois fiquei bem o inverno inteiro, muito **trabalho**, muita **diversão**...

Há! "para cima", talvez?

Isso conta?

e lembro vagamente que tinha dificuldade para sair da cama naquela primavera, mas não tenho certeza...

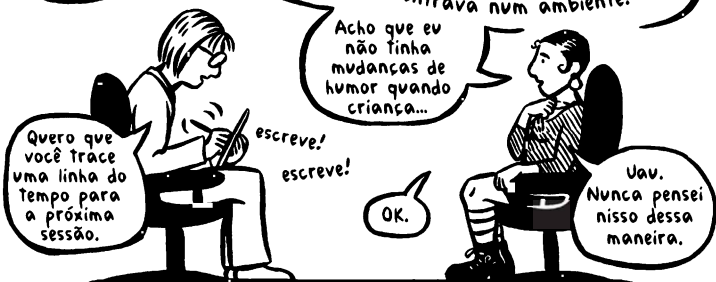
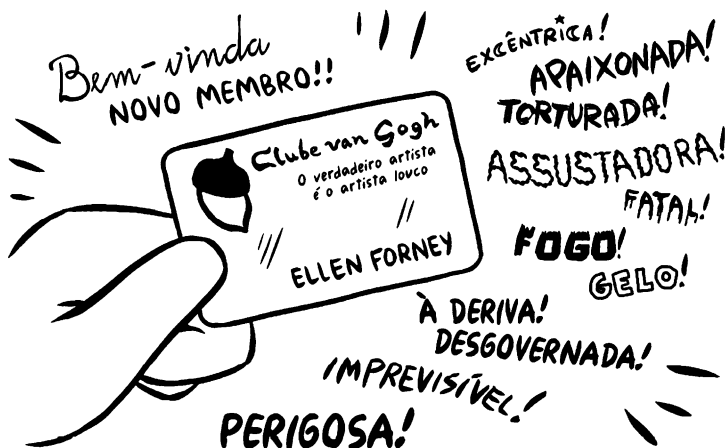
Peraí – pouco antes eu passei 8 meses morando em Taiwan com meu irmão e estava bem **para baixo**, ele disse que eu era como uma nuvenzinha negra quando entrava num ambiente.

Acho que eu não tinha mudanças de humor quando criança...

Quero que você trace uma linha do tempo para a próxima sessão.

escreve! escreve!

OK.

Uau. Nunca pensei nisso dessa maneira.

ENQUANTO EU ASSIMILAVA A NOTÍCIA, A SENSAÇÃO DE PESO IA SENDO ALIVIADA POR UMA SENSAÇÃO OBLÍQUA DE QUE EU ERA ESPECIAL.

EU ERA, OFICIALMENTE, UMA ARTISTA LOUCA.

AO LADO DAS MINHAS ROMÂNTICAS PRECONCEPÇÕES SOBRE O QUE ERA SER UM **ARTISTA LOUCO**...

... ESTAVAM AS MINHAS **ATERRADORAS** PRECONCEPÇÕES SOBRE O QUE ERA SER UM **ARTISTA MEDICADO.**

COMO "ESPECIALISTA EM SAÚDE MENTAL" NO CENTRO PSIQUIÁTRICO, EU TRABALHARA COM ALGUNS PACIENTES BIPOLARES. UM DELES ERA JEFFREY, DE 19 ANOS...

A ARTE ERA MEU SANGUE, MEU CORAÇÃO, MINHA VIDA.

EU SEMPRE TIVERA PAVOR DA POSSIBILIDADE DE FICAR CEGA, MAS E SE EU NEM CONSEGUISSE PENSAR CRIATIVAMENTE?

Saiba que o transtorno bipolar não tratado pode se manifestar em episódios mais frequentes e mais agudos.

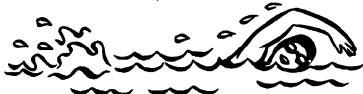
Há medicamentos mais novos que o lítio, mas não gosto de começar com eles...

São novos demais para estudos de longa duração, não conhecemos seus efeitos de longo prazo.

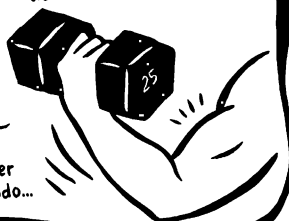
Você faz exercícios?

Faço. Aliás, desde pequena.

Demais? Será que vai parecer loucura?

Há anos eu nado 3 ou 4 vezes por semana...

Nadei a vida inteira. Comecei a competir aos 6 anos...

Fui uma das capitãs de uma equipe máster por alguns anos, até o ano passado...

... e levanto peso 2 ou 3 vezes por semana, na academia ou em casa...

Estou treinando para o Triatlo Danskin deste verão – nunca competi num triatlo, estou superanimada –
então, estou correndo sozinha...
Avenida Lake Washington
e às vezes com minha amiga Di...
Parque Seward
JÁ!
clic!
corre!
e também com uma equipe máster...
e também ando bastante de bicicleta, subindo e descendo ladeiras...
e me desloco de bike pela cidade...
Denny Way
Tenho feito várias caminhadas longas ultimamente...
$$ belas casas na Av. Federal E
Geralmente faço abdominais depois de correr e nos dias em que levanto peso...
47... 48... 49...
depois do triatlo vou começar a treinar jiu-jitsu...
Hm, é bastante coisa.
Estou acostumada. É isso que eu faço.
Já experimentou ioga?
argh
Não...
Alguns estudos indicam que o ioga pode ajudar a equilibrar o humor.
sem personalidade não competitivo modinha de alongamento nova era...
Pense no assunto.
Hm-hm.

EU BEBIA ÀS VEZES, MAS ACIMA DE TUDO FUMAVA MACONHA.

FUMAVA DESDE O COLEGIAL. GERALMENTE 1 OU 2 VEZES POR SEMANA, MAS ÀQUELA ALTURA FUMAVA QUASE TODO DIA.

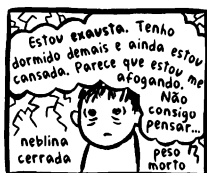
Se eu contar e ela me mandar parar, o que vou fazer?

Vou dizer o suficiente para não mentir demais.

KAREN ME FEZ ALGUMAS RECOMENDAÇÕES QUE EU DE FATO SEGUI:

NA SESSÃO SEGUINTE, REVELEI A KAREN UMA IDEIA BRILHANTE QUE EU TINHA TIDO PARA CONSEGUIR TRABALHAR APESAR DAS FLUTUAÇÕES DE HUMOR.

MAS MINHA LEMBRANÇA DA DEPRESSÃO ERA NEBULOSA, ALTAMENTE INFLUENCIADA PELA MANIA. MAIS TARDE, KAREN ME DISSE:

"A memória varia com o humor."

MINHA MENTE EUFÓRICA ERA SIMPLESMENTE INCAPAZ DE IMAGINAR UMA MUDANÇA TÃO DRÁSTICA.

COMECEI A TRABALHAR NAQUILO QUE EU CONSIDERAVA SER MINHA MISSÃO NA VIDA E NA MINHA CARREIRA --

ACHAVA MEU CORPO BONITO E

ACHAVA BONITO O CORPO DAS OUTRAS MULHERES, MAS

MUITAS MULHERES NÃO ACHAM QUE TÊM O CORPO BONITO...

ASSIM, EU SENTIA QUE O UNIVERSO ME DERA O PAPEL DE AJUDAR AS MULHERES DO MUNDO A SE VEREM BONITAS E SENSUAIS!

O PLANO DO MEU PROJETO CONSISTIA QUASE EXCLUSIVAMENTE NA ORGANIZAÇÃO DE SESSÕES DE FOTOS, COMO MATERIAIS DE REFERÊNCIA PARA FUTURAS HISTÓRIAS EM QUADRINHOS.

GUARDEI AS FOTOS PARA USAR DEPOIS.

EU NÃO PODERIA PERDER A OPORTUNIDADE DE DOCUMENTAR MINHA SEGUNDA SESSÃO DE TATUAGEM, QUANDO OWEN TERMINOU O DESENHO BÁSICO.

TAMBÉM GUARDEI ESSAS FOTOS PARA USAR DEPOIS.

A SESSÃO MAIS IMPORTANTE FOI PARA UMA HQ PORNOGRÁFICA DA EROS COMIX, SELO DA FANTAGRAPHICS.

GARY, O EDITOR, SE ENTUSIASMOU COM MINHA PROPOSTA E DEU O SINAL VERDE.

"Já era tempo, Forney!"

RASCUNHEI A HISTÓRIA INTEIRA NUMA SENTADA – UMA BANDA DE ROCK FEMININA, VOLTANDO DO ENSAIO, PARA NUMA LOJA DE DEPARTAMENTOS. AS MENINAS EXPERIMENTAM LINGERIE E FAZEM SEXO NO PROVADOR.

MINHAS LINDAS AMIGAS MOLLY E ANITA, LOUCAS PARA APARECER NUM PROJETO DE ARTE, TOPARAM POSAR COMO INTEGRANTES DA BANDA.

VICTORIA, UMA LOIRA MARAVILHOSA, TOPOU FAZER AS FOTOS EM SEU ESTÚDIO PELO PREÇO DO FILME.

(Certa vez, ela posou para Bunny Yeager!)

PARA DAR A NOTA DE **DECADÊNCIA** E **EXCESSO**, MONTEI UM **TREMENDO BUFÊ** --

MORANGOS, SUCO DE LARANJA FEITO NA HORA,

BISCOITOS DE GERGELIM, QUEIJO DE LEITE DE CABRA, UVAS RED GLOBE (ENORMES!), UVAS CHAMPAGNE (MINÚSCULAS!),

BOLO INGLÊS DE CHOCOLATE, BOLO INGLÊS DE LIMÃO, CHAMPANHE... FLORES E UM MONTE DE CIGARROS.

DE INÍCIO, MOLLY ESTAVA HESITANTE – ENVOLVIDA, MAS MODESTA.
"criticando nossos corpos..."
MAS ANITA ESTAVA TÃO ESTIMULADA QUANTO EU –
"... admirando nossos corpos."
"deixando-nos levar"
-- ESPECIALMENTE DEPOIS DE MUITO AÇÚCAR E MUITOS CIGARROS.
APÓS DUAS HORAS, MOLLY FOI PARA A AULA DE IOGA.
"surpreendidas pela atendente"

MEU CÉREBRO ESTAVA FERVILHANDO E ANITA ME ACOMPANHAVA.
"Agora vou te dar um tremendo beijo na boca."
"Tudo bem."
ONDE FOI PARAR O ROTEIRO DA HQ? ELA PRENDEU O BICO DE UMA BOMBA DE PNEU DE BICICLETA NA MINHA CALCINHA E FINGIU QUE ESTAVA ME "ENCHENDO".
FOI INCRÍVEL!

SAINDO DO ESTÚDIO DE VICTORIA, ANITA E EU CONCORDAMOS: FOI COMO SE TIVÉSSEMOS TRANSADO DURANTE HORAS E HORAS.

AS FOTOS DESSAS SESSÕES PERMANECERAM GUARDADAS POR ANOS.

Achei um livro que traz uma lista dos artistas bipolares ao longo da história.

Bem, "transtornos do humor". Acho que isso inclui aqueles que só tinham depressão.
Às vezes, isso se chama "depressão unipolar".

Eles não eram medicados, correto?
A maioria, provavelmente não – o lítio só passou a ser usado para tratar a bipolaridade nos anos 1950.
É o que eu pensava.

Isso significa algo específico para você?
Bem – sim! Eu realmente não quero tomar remédios.
Tenho medo do que poderia acontecer com minha arte!

Os remédios não vão necessariamente torná-la menos criativa –– bem...
Talvez sim, talvez não, não é?
Por que devo correr o risco?!

Bom, há o alto índice de suicídio, a maior chance de hospitalização e um provável aumento do número de episódios, cada vez mais difíceis de tratar.

LENDO A LISTA, EU ME SENTIA UMA VOYEUSE.

APÊNDICE B

Escritores e Artistas Que Provavelmente Tinham Distúrbio Maníaco-Depressivo ou Distúrbio de Depressão Grave

ESSAS PESSOAS TINHAM A VIDA ÍNTIMA DEVASSADA?

ARTISTAS PLÁSTICOS

Francesco Bassano †
Ralph Blakelock •
David Bomberg
Edward Dayes †
Thomas Eakins
Paul Gauguin ϕ
Théodore Géricault
Vincent van Gogh • †
Arshile Gorky †
Philip Guston •
Ernst Josephson •
Ernst Ludwig Kirchner • †
Edward Lear
Michelangelo
Edvard Munch •
Georgia O'Keeffe •
Raphaelle Peale •
Jackson Pollock •
Dante Gabriel Rossetti ϕ
Mark Rothko †
Pietro Testa †
Henry Tilson †
Anders Zorn

POETAS

Antonin Artaud •
Charles Baudelaire ϕ
William Blake
Robert Burns
George Gordon, Lorde Byron
Samuel Taylor Coleridge

(Nota: a lista que está no livro é mais de duas vezes mais longa do que esta versão.)

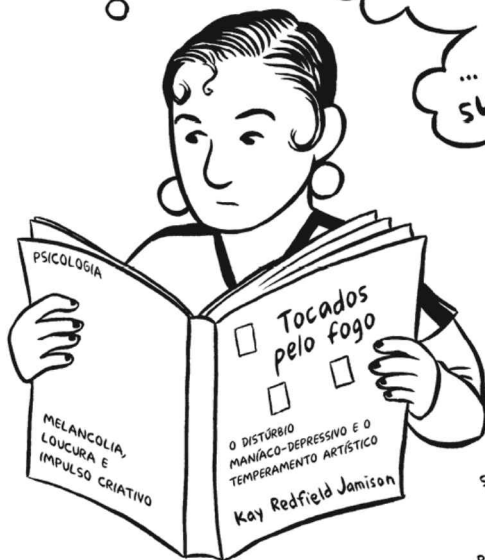
John Davidson †
Emily Dickinson
T.S. Eliot •
Victor Hugo
Randall Jarrell • †
Samuel Johnson
John Keats
Robert Lowell •
Edna St. Vincent Millay •
Cesare Pavese †
Sylvia Plath • †
Edgar Allan Poe ϕ
Ezra Pound •
Anne Sexton • †
Alfred, Lorde Tennyson
Dylan Thomas
Marina Tsvetaeva †
Walt Whitman

ESCRITORES

Hans Christian Andersen
Samuel Clemens (Mark Twain)
Joseph Conrad ϕ
Charles Dickens
Isak Dinesen ϕ
Ralph Waldo Emerson
William Faulkner •
F. Scott Fitzgerald •
Nikolai Gogol
Máximo Gorky ϕ
Graham Greene
Ernest Hemingway • †
Hermann Hesse • ϕ
Henrik Ibsen
Henry James
William James
Eugene O'Neill • ϕ
Mary Shelley
Leon Tolstoy
Tennessee Williams •
Mary Wollstonecraft ϕ
Virginia Woolf • †
Emile Zola

SERÁ QUE ELES PRÓPRIOS SABIAM?

Legenda: • Hospital psiquiátrico
† Suicídio ϕ Tentativa de suicídio

Afinal, "artista louco" não será apenas um estereótipo?
Como "eles" sabem que essas pessoas eram loucas?
Será que seu humor afetava seu trabalho?
Será que isso era até um elemento **necessário** para elas brilharem?
... como um superpoder?
PSICOLOGIA
MELANCOLIA, LOUCURA E IMPULSO CRIATIVO
Tocados pelo fogo
O DISTÚRBIO MANÍACO-DEPRESSIVO E O TEMPERAMENTO ARTÍSTICO
Kay Redfield Jamison
só li, na verdade, o **Apêndice B** (inquieta demais para ler o resto)

Tínhamos alguma ligação? Temos?
Será como uma espécie de aperto de mãos secreto?
Se eles não se medicavam, talvez eu também não deva me medicar. Se me tratar, estarei anulando a possibilidade de fazer meus melhores trabalhos?
Quem é louco-brilhante e quem é simplesmente louco-louco?
Meu Deus, olha todos esses ícones de "suicídio".

O TRANSTORNO BIPOLAR É TRISTEMENTE FAMOSO POR LEVAR AO **SUICÍDIO**.
PARA ESCLARECER, EIS ALGUMAS...

MORTES POR SUICÍDIO NA POPULAÇÃO EM GERAL:	11,5 a cada 100.000 pessoas
TENTATIVAS DE SUICÍDIO NA POPULAÇÃO EM GERAL:	estima-se: de 8 a 25 para cada morte por suicídio
TENTATIVAS DE SUICÍDIO NA POPULAÇÃO BIPOLAR:	estima-se: de 25% (1 em 4!) a 50% (1 em 2!)
MORTES POR SUICÍDIO NA POPULAÇÃO BIPOLAR:	de 3% (3 em 100) a 20% (1 em 5!!)

O ÍNDICE DE MORTES POR SUICÍDIO ENTRE OS BIPOLARES GERALMENTE CITADO É DE **15%**, MAS OS NÚMEROS VARIAM DE ACORDO COM DIVERSOS FATORES (**PARA BAIXO**, NO GRUPO DAQUELES QUE NUNCA TIVERAM DE SER INTERNADOS; **PARA CIMA**, QUANDO A DOENÇA É ACOMPANHADA POR ABUSO DE ÁLCOOL; **PARA BAIXO**, PARA OS QUE TOMAM LÍTIO; **PARA CIMA**, LOGO APÓS A MANIFESTAÇÃO DA DOENÇA – ETC.).

MESMO ASSIM, ATÉ O ÍNDICE MAIS BAIXO É ALTO.

ARQUIVEI ESSAS INFORMAÇÕES NA MENTE.

Bom que esse tipo de depressão não é um problema meu. Certo?
Talvez eu também seja uma artista genial com um superpoder!
Talvez a bipolaridade seja um dom!
Não quero equilíbrio, quero brilhar! Os remédios me derrubariam!
A TRÊMULA ESPADA DE DÂMOCLES PARECIA SER APENAS A ARMA GÓTICA, DRAMÁTICA DO CLUBE VAN GOGH.

CAPÍTULO 3

Como está o trabalho?
Ótimo! Acho.
Estou superocupada!

Fiz uma lista de tudo – aqui –
minha tirinha semanal,
desenhos do catálogo de brinquedos da Babeland,
ilustrações para o Guia de Saúde dos Gays,
uma coisinha pro Ben is Dead – um fanzine –
comprar uma peruca para usar na vernissage do CoCA –
promover meu livro,
emoldurar uns cartazes para uma exposição,
É bastante coisa.

Mas isso é normal pra mim, tantos projetos diferentes...
... e os temas de sexo são
meio que o meu nicho
Todo esse lance gls, de afirmação do sexo, que tem a ver com o fato de
eu também me expor, ser um modelo para os bissexuais,

porque até na comunidade gls existe preconceito contra os bissexuais...
precisamos de uma política de identidade liberal... e quem puder sair do armário deve sair,
nós somos animais sociais e quero ajudar as pessoas a acreditar em si mesmas...

Konk!
Parece que você está muito ocupada. Está conseguindo trabalhar?
Bom, acho que sim.
Mas você está falando da minha renda? A maior parte do meu trabalho é mais um lance de satisfação criativa.

No fim, tudo dá certo. Sinto que o universo toma conta de mim. O dinheiro é uma abstração.
Mas lembre que uma abstração não vai ajudar você a pagar as contas.
Pff.

UMA SEMANA DEPOIS...
TIVE OUTRA IDEIA EXPLOSIVA, ELÉTRICA, NUMA DAS MINHAS CAMINHADAS PARA QUEIMAR ENERGIA.
explosão de brilho!!
EU TINHA 7 ANOS EM 75
QUADRINHOS DE ellen forney
EU TINHA ACABADO DE LANÇAR MEU PRIMEIRO LIVRO, FINANCIADO PELA FUNDAÇÃO XERIC: UMA COLETÂNEA DE TIRINHAS SEMANAIS. TINHA FEITO UMA LEITURA/PERFORMANCE SUPERCONCORRIDA, QUE ME DEIXARA INEBRIADA --
mas eu queria mais!
Precisava de uma FESTA DE LANÇAMENTO AINDA MAIOR!

ESTAVA SUPERANIMADA COM A PROXIMIDADE DO MEU ANIVERSÁRIO DE 30 ANOS – UM MARCO NA MINHA VIDA.
Precisava de uma
FESTA DE ARROMBA!
Podia fazer as duas coisas JUNTAS:
UMA ÚNICA GRANDE FESTA DE ANIVERSÁRIO para TODOS que tinham 7 anos em 75!! TODOS nós estávamos fazendo 30!

ARREGIMENTEI MEUS AMIGOS E APROVEITEI TODOS OS MEUS CONTATOS.

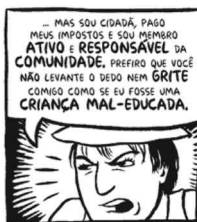
MARK, DA EQUIPE DE NATAÇÃO, TOPOU SE TRAVESTIR E GARANTIR QUE TODOS ESTIVESSEM "VESTIDOS PARA A FESTA"...
É obrigatório, querida!
COLARES
CHAPÉUS
O ESCRITOR DAVID TOPOU LER, COMIGO, A CENA DE SEXO DE O PRIMEIRO AMOR, DE JUDY BLUME...
"O Ralph adorou."
"Todo pênis tem nome?"
há há! há
há há há!
O ATOR STEPHEN TOPOU ABRIR A NOITE NO PAPEL DE UMA CALOURA DA MÚSICA FOLK
inventava suas próprias músicas
MILLY CAROLYN...
gotinhas de água... esperando...
dentes postiços com aparelho
opa!
violão emprestado, só conhecia 3 acordes
tóinnn
JULIE, EX-COLEGA DE QUARTO, TOPOU OPERAR MINHA NOVA MÁQUINA DE ARTE GIRATÓRIA...
Dê uma girada!
ARTE GIRATÓRIA
PHILLIP, DA EQUIPE DE NATAÇÃO, TOPOU SER MEU ASSISTENTE...
Legal, agora precisamos penducar, quer dizer, pendurar o papel crepom e arrumar a mesa do bolo e a mesa da arte giratória e não sei por onde começar! Estou eufórica!! Aiii!!!
Consegui os balões!
Não tem problema!

... E SHAWN TOPOU PROJETAR O CARTAZ. ELE ME PRESSIONOU PARA DIMINUIR O NÚMERO DE PALAVRAS* MAS EU NÃO CONSEGUI – TUDO ERA IMPORTANTÍSSIMO.

EU NÃO CONSEGUIA PARAR – TODA VEZ QUE TINHA UMA IDEIA, ME SENTIA COMPELIDA A REALIZÁ-LA.

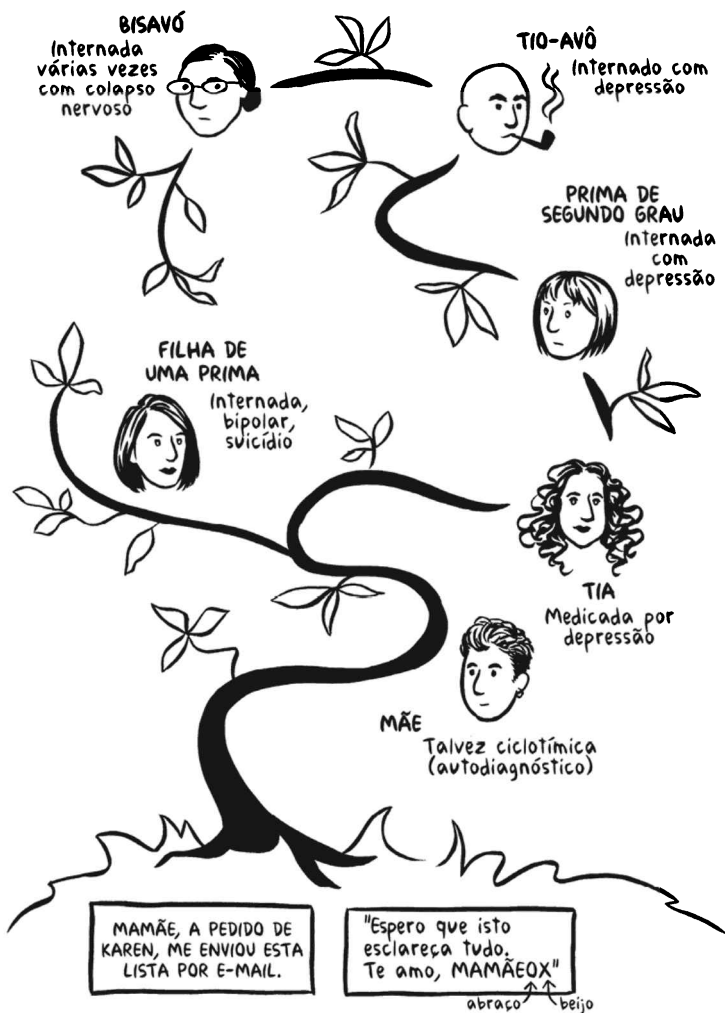
* OS DESIGNERS, INCLUSIVE EU, DETESTAM TRABALHAR COM EXCESSO DE TEXTO, QUE SUJA A PÁGINA.

* EU ACREDITAVA QUE O CASAMENTO ERA UMA INSTITUIÇÃO OBSOLETA QUE LEVA INEVITAVELMENTE AO DIVÓRCIO (POR COINCIDÊNCIA... COMO O DIVÓRCIO DOS **MEUS PAIS**).

MAMÃE E EU SEMPRE FOMOS ÍNTIMAS.

ELA APARECE COMO UMA FIGURA HEROICA E AMOROSA NAS TIRINHAS DE "7 ANOS EM 75".

MUITA GENTE ACHOU QUE EU TINHA DESENHADO A MIM MESMA, E EU GOSTAVA DISSO.

POUCOS DIAS APÓS O DIAGNÓSTICO, EU TINHA CONTADO À MINHA MÃE (QUE É MÉDICA) QUE EU ERA BIPOLAR. TUDO O QUE EU DISSE DEPOIS, NAQUELA CONVERSA, ELA ENTENDEU COMO UMA LISTA DE SINTOMAS.

ERA A FAMÍLIA DE MAMÃE QUE TINHA OS TRANSTORNOS DE HUMOR.

DEPRESSÃO, COLAPSO NERVOSO? BIPOLARIDADE, SUICÍDIO?? EU NÃO SABIA DE NADA DISSO.

Mas o que é, no fim das contas, um

"TRANSTORNO DO HUMOR"?

ESSENCIALMENTE, É UMA DOENÇA EM QUE AS EMOÇÕES SE APRESENTAM ANÔMALAS DURANTE UM PERÍODO PROLONGADO. **OS TIPOS PRINCIPAIS SÃO:**

- **BIPOLAR I:** (esta sou eu)
  ALTERNA EPISÓDIOS MANÍACOS E EPISÓDIOS DEPRESSIVOS
- **BIPOLAR II:**
  ALTERNA EPISÓDIOS HIPOMANÍACOS E EPISÓDIOS DEPRESSIVOS
  "HIPOMANIA" = MANIA MENOS INTENSA
- **CICLOTIMIA:**
  ALTERNA EPISÓDIOS HIPOMANÍACOS E EPISÓDIOS DE DEPRESSÃO LEVE
- **DEPRESSÃO UNIPOLAR:**
  UM OU MAIS EPISÓDIOS SEM SINAIS DE MANIA
- **DISTIMIA:**
  DEPRESSÃO LEVE CRÔNICA

... E SE REFEREM A ESTES **ESTADOS DE HUMOR:**

NOTA: "TRANSTORNO BIPOLAR" E "DEPRESSÃO MANÍACA" SÃO A MESMA COISA.

EU TINHA 30 ANOS! MUITOS OUTROS QUE TINHAM 7 ANOS EM 75 TAMBÉM ESTAVAM COM 30! EU ESTAVA NO AUGE.

POR MORARMOS TÃO LONGE UNS DOS OUTROS, EU E MEUS FAMILIARES IMEDIATOS GERALMENTE PASSAMOS UMA SEMANA JUNTOS QUANDO NOS REUNIMOS.
POR SORTE, MAMÃE E PAPAI SE DÃO MUITÍSSIMO BEM.
Lee, por acaso te dei as chaves do carro? Vou ao supermercado.
Estão comigo — quer companhia?
É claro!
Ellen, seus pais são estranhos e incríveis.
Eu sei.
uma amiga, de visita
a reunião do ano anterior: uma semana numa casa alugada na ilha de Long Beach
MINHA FAMÍLIA NUNCA FOI CONVENCIONAL.
FINS DE SEMANA EM SUNSHINE PARK, UM CAMPO DE NUDISMO EM NOVA JÉRSEI
PAIS MACONHEIROS
Mobiliário de casinha de bonecas para a inauguração do nosso novo banheiro vermelho, branco e azul e uma festa chamada "A Festa da Maconha".
UNITARISTAS
Sociedade Unitarista
ESTACIONAMENTO
antigamente (recortes de tirinhas de "Eu tinha 7 anos em 75")
logo depois disso
EM 1980, SAÍMOS DE UMA CASA EM NJ --
MAMÃE
PAPAI
PARA DUAS NA FILADÉLFIA
COM A GUARDA CONJUNTA, MATT E EU TÍNHAMOS DE NOS MUDAR A CADA 2 MESES.
DIAS DE AÇÃO DE GRAÇAS DESASTRADOS MAS BEM-INTENCIONADOS
eu (14 anos)
Matt (15 anos)
Mamãe
namorada da Mamãe
Papai
namorada do Papai
ultimamente
PAPAI
MAMÃE
MATT
EU
ENGENHEIRO, DEPOIS VOLUNTÁRIO DOS PEACE CORPS, DEPOIS PINTOR
LÉSBICA ADORA UM BASEADO PEDIATRA
FORMADO EM OBERLIN JORNALISTA MORA NA CHINA
VEGETARIANA BISSEXUAL QUADRINISTA
SOMOS BASTANTE LIGADOS, E ISSO TEM VANTAGENS E DESVANTAGENS.

PARA APROVEITAR A ESTADIA DA MINHA FAMÍLIA, EU TINHA PLANEJADO PARA NÓS UMA VIAGEM DE 3 DIAS A DOE BAY, UMA ESTÂNCIA HIPPIE MEIO DECADENTE NA ILHA ORCAS.

EU IA PRA LÁ REGULARMENTE.

Charmosa!
Inspiradora!
vista de Puget Sound
água quente
água fria
água morna
Sauna
cabanas rústicas
hippies nus
iurtas
lindo!
cozinha comunitária caindo aos pedaços
ar puro

LEVAMOS UM TEMPINHO PARA CHEGAR LÁ.

ILHA ORCAS
Que "estância" é essa, afinal?
30 min. de carro
mais de 3 horas e meia ao todo (ninguém esperava)
Vau, a balsa só sai daqui a 45 min.?
Normal, a balsa é superjoia!
50 min. de balsa
PUGET SOUND
1 hora e meia na
5
meu Cougar
carro alugado
Península Olímpica
Estamos chegando?
Hmm, não.
SEATTLE

NA HORA FICOU CLARO QUE NÃO TINHA SIDO UMA BOA IDEIA.

ACABAMOS FICANDO, APESAR DOS HIPPIES PELADOS E DAS PORTAS DE PLÁSTICO.

DE MANHÃ, ENQUANTO MAMÃE E MATT SAÍAM DESESPERADOS EM BUSCA DE CAFÉ, SENTEI-ME COM MEU PAI NUMA MESA DE PIQUENIQUE DIANTE DE PUGET SOUND E CONTEI-LHE QUE ERA BIPOLAR.

... NORMALIZANDO AS COISAS COM O GESTO HABITUAL DE TIRAR FOTOS DAS FÉRIAS EM FAMÍLIA.

MAIS TARDE ABRI O JOGO COM MEU IRMÃO, ENQUANTO CAMINHÁVAMOS PELAS EXCELENTES TRILHAS DO MONTE CONSTITUTION.

PORÉM, MAIS TARDE, VOLTANDO A DOE BAY:

SAÍMOS CEDO, NO TERCEIRO DIA, E VOLTAMOS A SEATTLE. EM SEGUIDA, COM AMOR E ALÍVIO, CADA UM VOLTOU À SUA PARTE DO MUNDO.

O show foi DEMAIS!
Você contou ao seu pai e ao seu irmão que é bipolar?
Contei, foi tudo bem.

"Tudo bem"?
Papai está preocupado. Matt ficou, tipo, pã-pã-pã-pã--pã!

Você ficou um pouco com sua mãe?
Hm! Claro! E foi muito bom!
Estávamos descendo a estrada do Mte. Constitution e paramos num mirante...
"descendo a estrada"
... e, quando entramos de novo no Cougar, a bateria estava totalmente arriada!
"totalmente arriada"
Mamãe estava prestes a se desesperar, mas pus o carro em ponto morto e desci a estrada toda na banguela!

Como sua mãe reagiu?
Ah, ela ficou nervosa, mas nós duas estávamos rindo.
Na verdade, foi muito tranquilo.
E econômico!
plop!
*UM MILIGRAMA TODA NOITE ANTES DE DORMIR
Como está o seu sono?
Bem – totalmente irregular. Em geral, acordo desperta às 4. Talvez 6 horas na maioria das noites-?
Está tomando Clonazepam?
Tou, 1 mg às 9.*
escreve
Hm. Vamos aumentar para 2 mg.
boing boing

POUCO TEMPO DEPOIS, NUMA "Noite Feminina"
com as amigas quadrinistas Casey e Megan
Antes de pedirmos... vocês gostam de brincar de se fantasiar?
BEBIDAS A $2
Rainier
Claro...
Hm... É?
Tenho uma surpresa pra vocês!
Vamos com o meu carro!
20 MINUTOS DEPOIS...
Aonde vamos?
Não vou contar! Estamos quase chegando!
Confiem em mim!
ding dong!
O CARA QUE FOMOS VISITAR ERA AMIGO DE UM CONHECIDO, QUE EU TINHA ENCONTRADO NUMA NOITE DANÇANTE GLS NO RE-BAR.
Você gosta de se fantasiar?
Dá pra perceber?
há há!
vestido prateado
sapatos prateados de plataforma
ELE DISSE QUE SEU PORÃO ERA UM IMENSO ARMÁRIO DRAG, CHEIO DE PEÇAS QUE ELE TINHA GANHADO OU COMPRADO EM BRECHÓS.
Parece incrível!
Vá ver um dia desses!
É mesmo?
É o paraíso das fantasias!
Oi, Van! Deixei uma mensagem pra você há pouco.
Legal! Entrem!
Estou dando um jantar, mas tudo bem.
Obrigada!

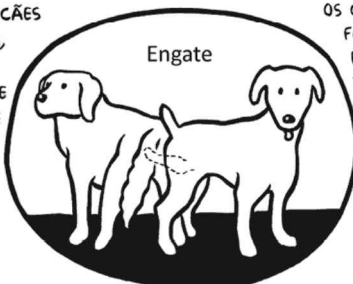
ERA, DE FATO, O PARAÍSO DAS FANTASIAS.

MAS O PORÃO SÓ TINHA UM AMBIENTE E TIVEMOS DE NOS TROCAR ALI MESMO, O QUE CONSTRANGEU MEGAN E CASEY.

AQUELA NOITE, NUM BREVE MOMENTO CONFUSO DE QUASE-INSIGHT...

VAN E MO TAMBÉM DESCERAM. POSAMOS PARA ALGUMAS FOTOS E FOMOS EMBORA.

MINHA AVENTURA-SURPRESA NÃO CORREU MUITO BEM. FIQUEI UM TEMPÃO SEM VER MEGAN E CASEY.

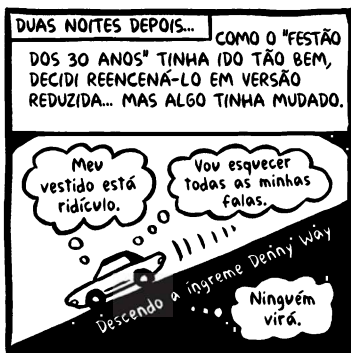
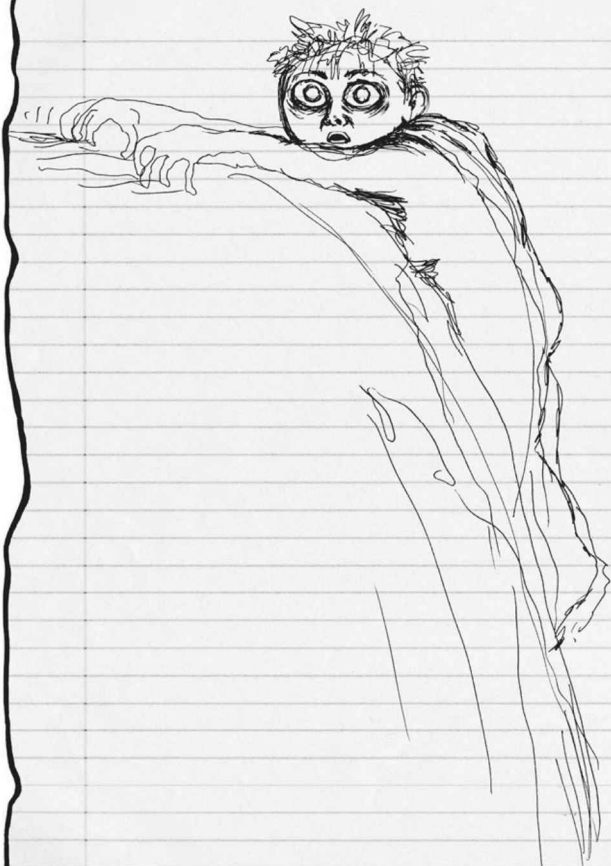
ALGUMAS SEMANAS DEPOIS, SENTI QUE TINHA ATERRISSADO. ERA UMA SENSAÇÃO FAMILIAR, QUE EU TINHA ESQUECIDO.

OS CÃES, AINDA UNIDOS, FICAM DE COSTAS UM PARA O OUTRO (UMA TEORIA É QUE NESSA POSIÇÃO ELES PODEM AFUGENTAR INTRUSOS... IMAGEM ESTRANHA, NÃO?) POR ATÉ **QUARENTA E CINCO MINUTOS!!!**

DUAS NOITES DEPOIS...
COMO O "FESTÃO DOS 30 ANOS" TINHA IDO TÃO BEM, DECIDI REENCENÁ-LO EM VERSÃO REDUZIDA... MAS ALGO TINHA MUDADO.
Meu vestido está ridículo.
Vou esquecer todas as minhas falas.
Ninguém virá.
Descendo a íngreme Denny Way

NA COXIA...
Di, só tem 8 pessoas lá fora... vamos cancelar o show?
O quê? Nem pensar.
Por favor?

O SHOW FOI BEM...
Então lavramos o solo...
Olha, um jardim de rosas!
ai! ai! ai!
belisca! belisca! belisca!

... MAS ME EXAURIU COMPLETAMENTE. FUI PARA CASA SEM NENHUMA ENERGIA.
Por que estou me sentindo tão frágil?
Subindo a assustadora Denny Way

UMA SEMANA DEPOIS, TARDE DA NOITE, LIGUEI EM PÂNICO PARA KAREN.
Se estiver em crise, tecle zero para falar com nosso serviço de emergência.
crise
crise
emergência
MINHA CABEÇA ERA UMA GAIOLA DE RATOS FURIOSOS.
Karen! Estou com medo...
Sim, estou em seguran-ça... Acho...

EU ESTAVA ESCORREGANDO E NÃO TINHA EM QUE ME SEGURAR.

EU TINHA CERTEZA DE QUE PODERIA ME VIRAR SEM REMÉDIOS, DE QUE CONSEGUIRIA CUIDAR DE MIM.

ESSA CONVICÇÃO SUMIU NUM INSTANTE.

NA FACULDADE, TRABALHEI COMO SALVA-VIDAS. ÉRAMOS INSTRUÍDOS A NOS AFASTAR DE QUEM ESTIVESSE SE AFOGANDO E EM PÂNICO. ESSA PESSOA, NO INSTINTO DE CHEGAR À SUPERFÍCIE, PROVAVELMENTE TENTARIA SUBIR EM CIMA DE NÓS E AMBOS NOS AFOGARÍAMOS.

TÍNHAMOS DE LHE LANÇAR UMA BOIA.

DESATINADA, DESESPERADA, REVOLVENDO-ME POR DENTRO, NÃO SABIA O QUE FAZER, A NÃO SER DEPOSITAR TODA A MINHA CONFIANÇA EM KAREN.

ELA ME PRESCREVEU LÍTIO E ABANDONEI TODA RESISTÊNCIA.

O LÍTIO OFICIALIZOU A SITUAÇÃO:

A LISTA DE POSSÍVEIS EFEITOS COLATERAIS DO LÍTIO ERA IMENSA.

Lítio ou Carbolitium

ganho de peso
tremor nas mãos
visão borrada
confusão
lentidão mental
falta de concentração
comprometimento da memória
problemas de pele (acne, queda de cabelo)
sede
poliúria (urinar muito)
problemas renais
problemas do fígado
problemas da tireoide
problemas cognitivos
embotamento cognitivo
perda de coordenação

etc.

e mais:
a excessiva concentração no sangue pode causar uma perigosa intoxicação por lítio. Por isso, é preciso tomar 3 litros de água por dia e tirar sangue regularmente.

AS MÃOS E OS OLHOS ERAM MEUS INSTRUMENTOS ESSENCIAIS DE TRABALHO.

COMO SE EU JÁ NÃO TIVESSE **PROBLEMAS DE PELE** SUFICIENTES!

COMO EU PODERIA TRABALHAR COM "EMBOTAMENTO COGNITIVO"?

QUE ESCOLHA EU TINHA?

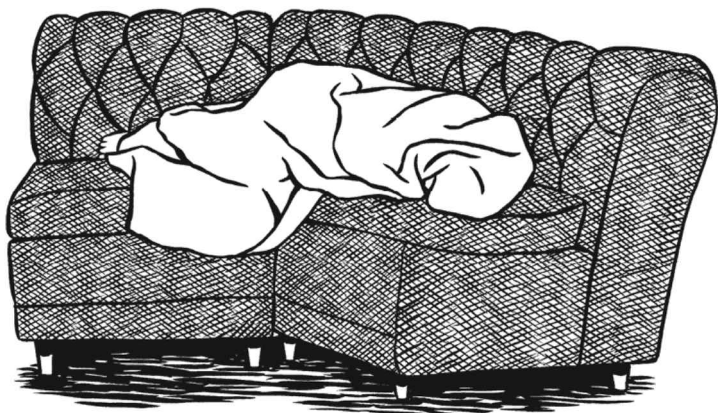
ESTAVA PERDIDA.

MAS O LÍTIO É UM ESTABILIZADOR DO HUMOR, E EM GERAL NÃO COMBATE UMA DEPRESSÃO QUE JÁ SE INSTALOU...

... ENTÃO ACABEI CAINDO NO BURACO MESMO ASSIM.

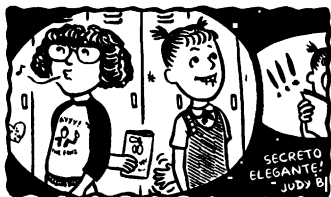
MAL CONSEGUIA ME ARRASTAR DA CAMA PARA O SOFÁ.

ESTAVA CLARO: EU JAMAIS CONSEGUIRIA MOBILIZAR A ENERGIA NECESSÁRIA PARA FAZER AS HQs QUE TINHA PLANEJADO -- **MEIO** PLANEJADO.

MEU EU MANÍACO DE ENTÃO NÃO TINHA PODER PARA CUIDAR DO MEU EU DEPRIMIDO DE AGORA.

CAPÍTULO 4

MANÍACA, EU SABIA QUE MEU EU VERDADEIRO ERA O EU "PARA CIMA" ("Sou exponencialmente eu!"); DEPRIMIDA, SABIA QUE MEU EU VERDADEIRO ERA O EU "PARA BAIXO" (UM DESPERDÍCIO DE ESPAÇO).

CERTA TARDE, O SEATTLE WEEKLY LIGOU PARA VER SE EU TOPAVA ENTREVISTAR JUDY BLUME, QUE VINHA À CIDADE PROMOVER UM NOVO LIVRO PARA ADULTOS.

UMA HQ RECENTE DA "7 ANOS EM 75" CONTAVA QUE EU E UMA TURMA DE AMIGAS TÍNHAMOS LIDO, NA 4ª SÉRIE, O LIVRO *O PRIMEIRO AMOR*, DE BLUME, CONTROVERSO POR FALAR SOBRE O SEXO NA ADOLESCÊNCIA.

TINHA DE IR. DARIA UM JEITO, NÃO SEI COMO.

UMA SEMANA DEPOIS, NO LANÇAMENTO DO NOVO LIVRO DE BLUME,

JUNTEI MINHAS ENERGIAS E ENTREVISTEI O PESSOAL DA FILA SOBRE SUAS EXPERIÊNCIAS COM OS LIVROS DELA.

NA MANHÃ SEGUINTE, ENCONTREI-A EM SEU QUARTO DE HOTEL PARA A ENTREVISTA.

MOSTREI-LHE A HQ SOBRE QUANDO LEMOS *O PRIMEIRO AMOR* NA 4ª SÉRIE.

NO FIM, MINHA RESISTÊNCIA SE ESGOTOU.

NO CARRO, QUANDO TUDO TERMINOU, CHOREI DE ALÍVIO.

MINHA ENTREVISTA COM

JUDY BLUME

escrita e ilustrada por ellen forney

"JUDY BLUME!"

"Ju-dy! Ju-dy!"

Na adaptação para o palco de *Eu tinha 7 anos em 75*, uma história em quadrinhos autobiográfica sobre minha família, introduzi da seguinte maneira um esquete sobre quando havia lido *O primeiro amor*, na quarta série: "Uma coisa que muitos dos que eram crianças na década de 1970 tinham em comum era um certo am[...] critora específica que falava [...] jeito todo especial — cujos l[...] devorávamos — a quem [...] quem confiávamos instintiv[...] me, é claro, a..."

Meu plano era passar [...] slide e revelar Judy Blume. [...] antes disso, já começou a [...] "Ju-dy! Ju-dy!"

Judy Blume está, neste [...] rendo os Estados Unidos [...] de promover seu novo li[...] *Irmãs de verão*. O romance [...] de duas amigas, Caitlin e V[...] ao longo de quase vinte a[...] elas tinham doze anos, em [...] fazem trinta, em 1995. Jud[...] ve como uma investigação [...] amizade — sedução e com[...]

Na leitura que fez [...] Elliot Bay Book Co., Ju[...] vestida com um terninho [...] auditório, repleto de h[...] de vinte e poucos ou trinta e poucos anos, silenciou enquanto ela lia trechos de *Irmãs de verão*, e depois ela felicitou a si mesma por não chorar. Ela chora com frequência. Várias pessoas lhe agradeceram por ter sido uma fonte de informações francas quando elas eram crianças. "Parecia que você me conhecia e eu conhecia você." Ela ouve essa frase muitas vezes.

Na fila dos que esperavam para ter seu livro autografado, perguntei sobre as lembranças que as pessoas tinham de Judy Blume. (Acho que sempre imaginei o nome dela como uma única palavra – *Judyblume* –, como se ela fosse mais uma entidade do que uma pessoa. "Um novo livro de Judyblume; uma festinha para ler Judyblume.") Muitos de nós tínhamos em comum o fato de escondermos seus livros. Um homem de 22 anos me contou que escondia todos os livros de Judy Blume para que sua mãe não os encontrasse. Mais tarde, [...] lhe deu um deles, ele se [...]

[...] Ela ergueu as sobrancelhas [...] na cadeira. *Não estou na quarta série*, disse a mim mesma. *Não estou na quarta série.*

Irmãs de verão é dedicado "A Mary Weaver, minha 'irmã de verão'", o que suscita a pergunta: a história é autobiográfica? Blume afirma categoricamente que não, embora admita que a amizade das duas a tenha inspirado. Ela contrasta essa amizade com a que existe entre as protagonistas do livro: Caitlin, "irresistível amante da adrenalina, sempre metida em confusão", e Vix, "decente e determinada". "Elas eram muito, muito diferentes, mas nós éramos iguais; éramos gêmeas.

"Eu não estava escrevendo sobre a nossa amizade, mas na época em que escrevi o livro eu já tinha experiência suficiente para saber que todo relacionamento tem também suas motivações ocultas. Eu queria que elas se divertissem, mas, mesmo assim, vissem as motivações subjacentes."

Uma das motivações subjacentes na amizade de Caitlin e Vix era de natureza sexual: elas fazem explorações juntas quando têm doze anos e, na idade adulta, Caitlin passa uma cantada em Vix. Pergunto a Blume sobre esta questão, pois me parece que em seus livros ela nunca havia tratado da atração entre pessoas do mesmo sexo.

"Há pouco tempo, uma amiga de Mary ligou para ela e perguntou: 'Quer dizer que você e Judy tomavam banho juntas daquele jeito?' Então, Mary me telefonou e perguntou: 'Nós tomávamos este tipo de banho?!' E eu respondi: 'Não!' Na sétima série, quando conheci Mary, eu já não fazia brincadeiras sexuais com outras meninas: eu tinha outra amiga com quem fizera essas brincadeiras na sexta série.

"Eu nunca tinha escrito sobre isso antes e, na verdade, quase nunca li nada que falasse do assunto. Uma escritora chamada Meryl Joan Gerber escreveu um livro intitulado *Now Molly Knows*... Foi a primeira vez que li sobre as brincadeiras sexuais de duas meninas. Ela as descreve muito, muito bem. E era aquilo que fazíamos na sexta série. Eu tinha uma melhor amiga e fazíamos essas brincadeiras, tínhamos aquela sensação gostosa. Depois disso, acho que puxamos o freio."

"Vocês a chamavam de 'O Poder'?", perguntei. Era esse o nome que Caitlin e Vix davam ao que estava "dentro de suas calças". Mais palavras cifradas de [...] chamávamos de [...] gostosa. Como [...] sobre a mas[...] cial" e "aquela [...] sabíamos, na [...] ada. Sabíamos [...] regar em outra [...] sensação gostosa [...] esfregávamos. [...] so e provavelmente [...] poderia fazê-lo [...] muitas coisas so[...] crever em livros [...] até escrevê-las [...] am publicados. A [...] muito, muito [...] de livros infantis [...] foram lançados na [...] poca boa para os [...]."

[...] ria saber se alguém [...] os de adaptação de [...] nema.

"Ora, já existe uma adaptação cinematográfica de *O primeiro amor* feita em 1976 ou 1977. Foi o primeiro papel de Stephanie Zimbalist depois de grande. O diretor ambientou o filme no norte da Califórnia, porque era lá que ele morava. Então, em vez de ir esquiar em Vermont, eles vão escalar montanhas.

"Muita gente gostaria de refazer esse filme. Isso é interessante, porque, para mim, *O primeiro amor* não é o meu melhor livro. Faz uns dois anos, ganhei um prêmio da Associação Americana de Bibliotecas pelo conjunto da minha obra, pela obra de uma vida, e o livro citado foi *O primeiro amor*. Quando eles me ligaram, perguntei: 'Por que vocês escolheram *O primeiro amor*? Não é o meu melhor livro.' Ela engasgou e perguntou: 'E qual é o seu melhor livro juvenil?' Eu disse: '*Tiger Eyes*!'"

Uma última coisa que eu queria saber: "A careteira é você?" *It's Not the End of the World* é dedicado "A John, que se casou com uma careteira".

Ela olhou para mim por um instante, em dúvida.

"Sim."

Arregalou os olhos, abriu a boca e começou a gritar e a coçar as axilas como uma macaca. Infelizmente, não fui rápida o suficiente com a câmera. Ela se recusou a fazer tudo de novo ("Por favoooor, só para eu ter uma referência para um desenho!"), mas topou fazer sua careta de aviadora. Enquanto posava, cantou o hino do clube de aeromodelistas mirins dos Estados Unidos: "*Into the air, junior birdmen*."■

Livros

NA FILA DOS AUTÓGRAFOS...

QUAL FOI O ÚLTIMO LIVRO DE JUDY BLUME QUE VOCÊ LEU? / QUAL É A SUA LEMBRANÇA MAIS VIVA A RESPEITO DE JUDY BLUME?

CAROLYN, 24 ANOS: WIFEY. NÃO, PERA... O PRIMEIRO AMOR? / EM DEENIE – VER A PALAVRA "MASTURBAÇÃO" PELA PRIMEIRA VEZ.

NANCI, 30 ANOS: ACHO QUE WIFEY OU O PRIMEIRO AMOR. / WIFEY FOI O ÚNICO LIVRO QUE MINHA MÃE JÁ TIROU DE MIM. EU TINHA UNS 12 ANOS.

AMY, 29 ANOS: HMM... WIFEY? O PRIMEIRO AMOR? / PASSEI O PRIMEIRO AMOR DENTRO DE UM SACO DE PAPEL MARROM PARA UM MENINO DA MINHA CLASSE.

CHRISTIAN, 22 ANOS: THEN AGAIN, MAYBE I WON'T. EU TINHA UNS 11 ANOS. / ESCONDIA OS LIVROS DELA DEBAIXO DO MEU PALETÓ.

DAVID, 29 ANOS: STARRING SALLY J. FREEDMAN AS HERSELF – PRIMEIRO AOS 10 ANOS, DEPOIS NO ANO PASSADO. / RELER SALLY J. ME REVELOU AS RAÍZES DO MEU FASCÍNIO MÓRBIDO POR HITLER E PELO HOLOCAUSTO.

JILL & LISA, 24 & 21 ANOS: IGGY'S HOUSE. / NOSSA PROFESSORA DE 5ª SÉRIE NOS FEZ LER ARE YOU THERE, GOD? IT'S ME, MARGARET – E, DEPOIS, TIVEMOS DE FAZER AQUELES EXERCÍCIOS DO "EU PRECISO, EU PRECISO" EM EDUCAÇÃO FÍSICA!

June 11, 1998 • SEATTLE WEEKLY • 45

COM O MESMO DISPÊNDIO DE ENERGIA, CONSEGUI PARIR UMA TIRINHA DA "7 ANOS EM 75" POR SEMANA.

A QUEM PODIA RECORRER? ESTAVA APAVORADA, CARENTE E CHATA.
RISA?
NÃO TÍNHAMOS TIDO MUITO CONTATO DESDE NOSSA SEPARAÇÃO, HAVIA UM ANO E MEIO.
MAS EU CONFIAVA EM RISA E ELA TINHA UM PARENTE PRÓXIMO QUE ERA BIPOLAR. ENTÃO, PELO MENOS NÃO SERIA UM TERRITÓRIO TOTALMENTE DESCONHECIDO.
GIRLIE PRESS
Entregadores tocar a campainha
PROIBIDO ESTACIONAR
FUI À GRÁFICA DELA NO FIM DO DIA.

A GRÁFICA AINDA ERA NOVA, ENTÃO ELA TRABALHAVA ATÉ TARDE.
tchunc tchunc tchunc
Miehle
Ellen, você está péssima!
O que aconteceu?
tchunc
tchunc
tchunc

CONTEI QUE TINHA SIDO DIAGNOSTICADA COMO BIPOLAR. ELA NÃO PARECEU ESPANTADA.
Que bom que você veio.

SENTIA COMO SE TODOS OS MEUS NERVOS ESTIVESSEM À FLOR DA PELE. BAIXAR A GUARDA POR UM INSTANTE FOI UM ALÍVIO TREMENDO. FICAMOS UM TEMPÃO SENTADAS NO SOFÁ.
Obrigada, Risa.
Volte sempre.
Ligue quando quiser.
ARO espaço
OK.
Obrigadíssima.
O Parlor F, da minha tatuagem, ficava na esquina.

LIGAVA PARA MINHA MÃE QUASE TODO DIA PARA OUVI-LA DIZER QUE ME AMAVA E ME LEMBRAR DE ALGUMA RAZÃO PARA CONTINUAR RESPIRANDO...

... EMBORA SOUBESSE QUE O AMOR DELA ERA UM CEGO INSTINTO MATERNO, INCAPAZ DE VER COMO EU ERA PATÉTICA.

UM DIA, CONTEI À MINHA MÃE, E DEPOIS A KAREN, QUE MAL HAVIA SAÍDO DA CAMA E JÁ ESTAVA DORMINDO NO SOFÁ.

AMBAS ME PARABENIZARAM POR TER SAÍDO DA CAMA.

ESPANTEI-ME COM O POUCO QUE ELAS PASSARAM A ESPERAR DE MIM.

SABIA QUE NÃO PODIA CONSIDERAR A SÉRIO AUMENTAR OS ÍNDICES DE SUICÍDIO, POIS ARRUINARIA A VIDA DE MAMÃE.

ALÉM DISSO, O SUICÍDIO ME PARECIA UM TREMENDO ESFORÇO.

TUDO O QUE EU REALMENTE QUERIA ERA DESAPARECER.

NÃO ERA FÁCIL CONVIVER COM O LÍTIO.

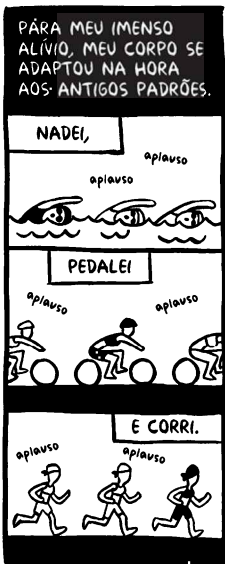
EU ESTAVA NO MEIO DA NEBLINA. A INTERAÇÃO COM AS PESSOAS CONSUMIA TODA A MINHA ENERGIA. EU AINDA NADAVA, DEVAGAR, MAS NÃO FAZIA MAIS NENHUM EXERCÍCIO.

LOGO, PORÉM, APRESENTOU-SE O

ANTES, EU ESTAVA ANIMADA. SERIA MEU PRIMEIRO TRIATLO. EU JÁ TINHA CONTADO A TODOS. AGORA, A IDEIA DE IR ME APAVORAVA, MAS A DE NÃO IR ERA AINDA PIOR.

O QUE ME TORNARIA MAIOR PERDEDORA?

DECIDI ARRASTAR MINHA CARCAÇA ATÉ LÁ E FAZER O QUE PUDESSE.

MAMÃE VEIO DE L.A. COM A NAMORADA PARA TORCER POR MIM.

EU NÃO TINHA OBJETIVO NA VIDA. ME SENTIA EXPOSTA, ULTRASSENSÍVEL.

EU VIA KAREN UMA OU DUAS VEZES POR SEMANA, E SEU CONSULTÓRIO ERA O ÚNICO LUGAR ONDE EU REALMENTE CONSEGUIA RELAXAR.

SOLITÁRIA, QUASE INCAPAZ DE CONTATO SOCIAL, ASSUSTADA, CONFUSA E SEM RUMO, VOLTEI-ME PARA OS LIVROS EM BUSCA DE CONSOLO.

ALGUNS LIVROS ESPECÍFICOS FORAM IMPORTANTES PARA MIM.

NÃO ENCONTREI A CHAVE DO ALÍVIO NA LIVRARIA LOCAL, MAS A TODO MOMENTO ENCONTRAVA UMA CITAÇÃO DA LISTA DE SINTOMAS DO DSM-IV.

DSM-IV
Critérios para Episódio Depressivo Maior
Cinco (ou mais) dos seguintes sintomas estiveram presentes durante o mesmo período de 2 semanas e representam uma alteração a partir do funcionamento anterior.
(1) humor deprimido na maior parte do dia, quase todos os dias
todo dia...
(2) acentuada diminuição do interesse ou prazer em todas ou quase todas as atividades, quase todos os dias
sim...
(3) perda ou ganho significativo de peso sem estar em dieta, ou diminuição ou aumento do apetite quase todos os dias
ganho de peso...
(4) insônia ou hipersonia quase todos os dias
"hipersonia", que bela palavra.
(5) agitação ou retardo psicomotor quase todos os dias
Estranho, são coisas opostas, mas é tudo verdade.
(6) fadiga ou perda de energia quase todos os dias
(7) sentimento de inutilidade ou culpa excessiva ou inadequada quase todos os dias
todo dia, todo dia, todo dia...
(8) capacidade diminuída de pensar ou concentrar-se quase todos os dias
(9) pensamentos de morte recorrentes, ideação suicida recorrente com ou sem um plano específico ou uma tentativa de suicídio
não, graças a deus.
Vixe.
Depressão PARA LEIGOS

* "Sinta-se bem"

BEST-SELLER NACIONAL
DAVID D BURNS, MD
feeling good
a nova terapia do humor
MAIS DE 4 MILHÕES DE EXEMPLARES PUBLICADOS

listras arco-íris

TINHA UM MONTE DE BOAS INFORMAÇÕES CLARAMENTE APRESENTADAS... NUM IRRITANTE ESTILO DE AUTOAJUDA.

A CURIOSA PREMISSA DA TCC É QUE A DEPRESSÃO CRIA **PADRÕES DE PENSAMENTO DISTORCIDOS** QUE A PESSOA DEPRIMIDA PODE REAJUSTAR

sem medicamentos!

COMPREENDENDO COMO OS PADRÕES FUNCIONAM

E FAZENDO EXERCÍCIOS PARA CONTROLAR AS DISTORÇÕES. p. ex.

P. ex.

p.42

Distorções cognitivas
- Pensamento tudo-ou-nada (p. ex., imperfeito = fracassado)
- Supergeneralização (p. ex., um caso único parece um padrão)
- Filtro mental (enfoque no negativo)
- Desqualificação do positivo (traço bom = e daí? traço ruim = perdedora)
- Conclusões apressadas (previsões/interpretações negativas)
- Exagerar o negativo e minimizar o positivo
- ★ Raciocínio emocional (sentimentos = fatos) ★
- Declarações de "eu devia" (→ culpa)

- ★ Rotulação ("Eu sou ___.")
- Personalização (culpar a si mesmo por acontecimentos externos)

TENTAR:

Cronograma de atividades diárias (hora a hora) !

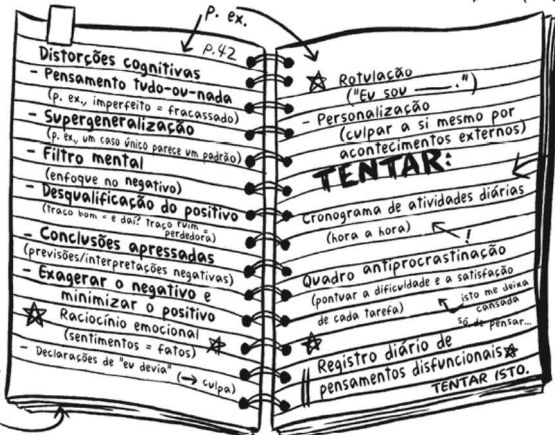
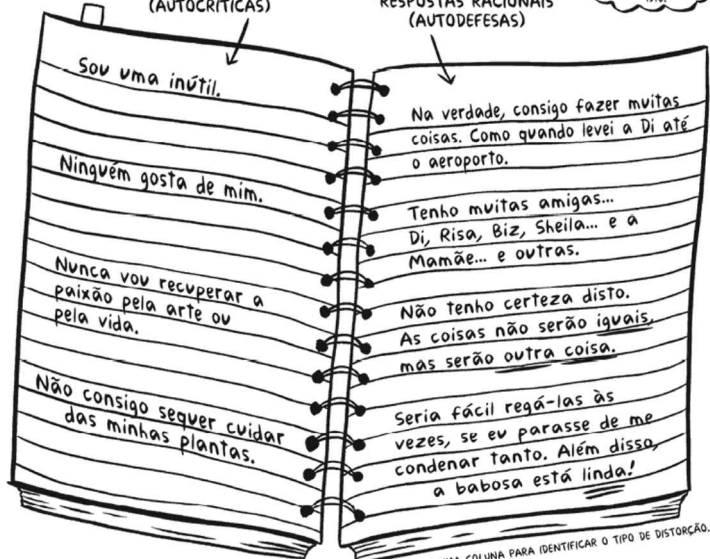
Quadro antiprocrastinação (pontuar a dificuldade e a satisfação de cada tarefa)

isto me deixa cansada só de pensar...

★ Registro diário de pensamentos disfuncionais ★
TENTAR ISTO.

tomei notas no meu caderno de reportagem (!)

notas para uma HQ sobre o Zoológico de Tacoma

entrevista com Judy Blume

O EXERCÍCIO QUE ME FOI MAIS ÚTIL SE CHAMAVA

ATÉ PARA ESCREVER MINHA DÉBIL COLUNA DE "RESPOSTAS" EU TINHA DE FAZER UM ESFORÇO IMENSO, MAS ISSO ME AJUDOU MUITO. FIZ ESSE EXERCÍCIO VÁRIAS VEZES, MAS NÃO TIVE AFINIDADE COM OS MAIS SISTEMÁTICOS. KAREN TINHA RAZÃO – A TERAPIA COGNITIVO--COMPORTAMENTAL ME AJUDAVA, MAS SÓ ATÉ CERTO PONTO.

MAS LER ERA UM ESFORÇO. NUM SEBO, COMPREI ALGUNS DOS LIVROS DE QUE EU MAIS GOSTAVA QUANDO CRIANÇA – AS LETRAS ERAM MAIORES, A LINGUAGEM ERA MENOS EXIGENTE E AS NARRATIVAS ERAM PREVISÍVEIS E NADA ARRISCADAS.

QUANDO TERMINAVA A ÚLTIMA PÁGINA, COM CERTA SURPRESA E MUITA DECEPÇÃO, EU ME VIA DE NOVO NA TRISTE REALIDADE DO MEU APARTAMENTO.

DUAS AUTOBIOGRAFIAS SE TORNARAM IMENSAMENTE IMPORTANTES PARA MIM.

QUANDO A LERA ALGUNS MESES ANTES, NEGUEI QUE TIVESSE IMPORTÂNCIA PARA MIM, MAS AGORA A LI DE NOVO:

DESSA VEZ, NÃO AFASTEI A HISTÓRIA DELA PELO SIMPLES FATO DE NÃO SER EXATAMENTE IGUAL À MINHA.

ÉRAMOS DIFERENTES, MAS TÍNHAMOS EM COMUM ALGO IMPORTANTE –

– BASTANTE IMPORTANTE PARA ELA ESCREVER UM LIVRO A RESPEITO.

ELA ME FEZ **COMPANHIA.**

WILLIAM STYRON DESCREVE A DOR DE SUA EXPERIÊNCIA DA DEPRESSÃO DE MODO ELOQUENTE E INTENSO EM SUAS MEMÓRIAS:

ELE OBSERVA QUE OS ARTISTAS E ESCRITORES, "CRONISTAS DO ESPÍRITO HUMANO", MUITAS VEZES SE VEEM ÀS VOLTAS COM A DEPRESSÃO NA VIDA E NO TRABALHO. (Clube Van Gogh!)

FOI INCRÍVEL VER MEUS PRÓPRIOS DEMÔNIOS DEFINIDOS COM TANTA EXATIDÃO.

O LIVRO TAMBÉM DAVA TESTEMUNHO DE QUE A DEPRESSÃO PODIA IR EMBORA E A CRIATIVIDADE PODIA VOLTAR.

MAS DE FATO ERA NO MEU CADERNO DE DESENHO QUE EU CONSEGUIA ENCARAR MEUS DEMÔNIOS EMOCIONAIS DE MODO TOTALMENTE PESSOAL.

NEM SEMPRE TINHA ENERGIA PARA DESENHAR, MAS COMECEI A LEVAR O CADERNO COMIGO –

UMA COMBINAÇÃO DE URSINHO DE PELÚCIA E SPRAY DE PIMENTA.

OS DESENHOS ME AMEDRONTAVAM E AO MESMO TEMPO ME CONSOLAVAM.

DE INÍCIO, EU TINHA TIRADO O CADERNO DA ESTANTE PORQUE QUERIA DESENHAR UMA IMAGEM MENTAL QUE SEMPRE ME VINHA –

MOSTREI O DESENHO PARA KAREN E ELA DISSE QUE NÃO PARECIA TÃO PRECÁRIO, MAS EU JÁ SABIA QUE NÃO O HAVIA DESENHADO DIREITO.

MINHA IMAGEM MENTAL ERA MAIS PARECIDA COM ISTO:

meu ninho
esconda-se
medo de falar
não pense

MEU PRÓXIMO DESENHO CAPTOU MELHOR A IMAGEM, MAS O NINHO DEVERIA SER MAIS CHEIO DE GALHINHOS, CHEIO DE COISAS PONTUDAS ESPETADAS PARA FORA E PARA DENTRO.

LOGO APRENDI A CONTINUAR DESENHANDO ATÉ REALMENTE PÔR MEUS SENTIMENTOS NO PAPEL. NÃO OBTINHA NEM DE LONGE O MESMO ALÍVIO QUANDO SÓ PASSAVA PERTO.

FIZ MUITOS AUTORRETRATOS, ALGUNS OLHANDO NO ESPELHO, OUTROS DE MEMÓRIA.

QUANDO SAÍA DO CONSULTÓRIO DE KAREN, ÀS VEZES ME SENTIA DESESPERADA, SABENDO QUE SÓ DALI A PELO MENOS ALGUNS DIAS EU ESTARIA DE VOLTA ÀQUELE ESPAÇO SEGURO.

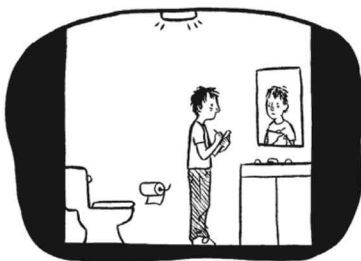
SENTIA QUE IA CHORAR E CORRIA PARA ME ESCONDER NO BANHEIRO.

O CHORO PODIA SE TRANSFORMAR EM SOLUÇOS CADA VEZ MAIS FORTES. EU ME SENTIA CAINDO NUM BURACO ENORME, COMO SE FOSSE INCAPAZ DE ME SEGURAR.

ENTÃO, EU PEGAVA MEU CADERNO E ME OLHAVA NO ESPELHO --

ERA UM BAQUE.

PARECIA TÃO PEQUENA E TÃO HUMANA – UM TRISTE SER HUMANO –, MUITO DIFERENTE DO MONSTRO HORRÍVEL QUE QUASE ESPERAVA VER.

NO CADERNO, EU TRAÇAVA AS LINHAS CONHECIDAS DO MEU ROSTO, ME ACALMAVA E VOLTAVA A MIM.

INERTES, NUM PEDAÇO DE PAPEL, OS DEMÔNIOS ERAM MAIS MANEJÁVEIS.

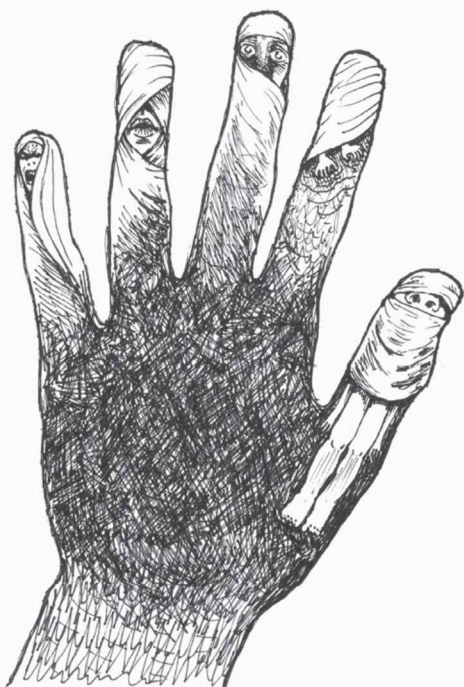
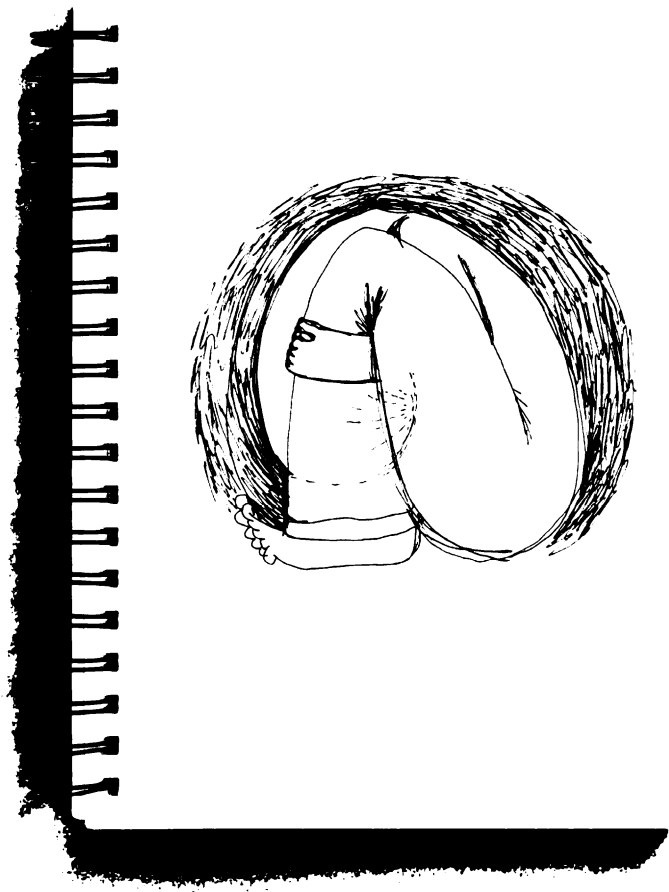
OUTROS AUTORRETRATOS MOSTRAVAM COMO EU ME SENTIA.

MUITAS VEZES, EU SABIA O QUE ESTAVA TENTANDO DESENHAR – ALGUMA IMAGEM MENTAL QUE EU PRECISAVA TIRAR PARA FORA DE MIM.

ÀS VEZES, TINHA DE DESENHÁ-LA VÁRIAS VEZES ATÉ ME CONVENCER DE QUE A HAVIA CAPTADO.

OUTRAS VEZES NÃO SABIA O QUE IA DESENHAR E SIMPLESMENTE DEIXAVA AS IMAGENS JORRAREM DA CANETA.

chorando no
banheiro

criança medrosa

NO VERÃO, MAMÃE ME CONVIDOU PARA MORAR COM ELA EM LOS ANGELES POR ALGUM TEMPO. CONSIDEREI A IDEIA, MAS NÃO PODERIA VER KAREN; ALÉM DISSO, EMBORA MEU APARTAMENTO FOSSE UM NINHO ESPINHOSO, ERA FAMILIAR.

MAMÃE SUGERIU QUE FÔSSEMOS À PALM SPRINGS FOLLIES, REPLETA DE VETERANOS DO ENTRETENIMENTO, E ACHEI QUE DARIA UMA BOA HQ.

TOMEI NOTAS NO MEU CADERNO DE REPORTAGEM (AO LADO DAS MINHAS LISTAS DE AUTOCRÍTICAS).

JÁ ENQUANTO ANOTAVA, MINHAS NOTAS PARECIAM DESARTICULADAS E BOBAS.

TUDO ERA BIDIMENSIONAL.

NADA ERA INTERESSANTE.

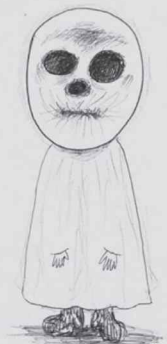
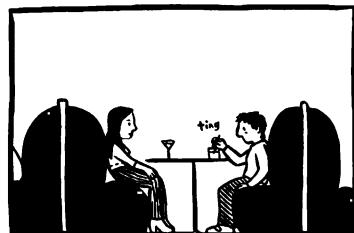
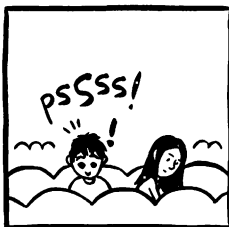
DESISTI DA HQ ANTES MESMO DE COMEÇÁ-LA.

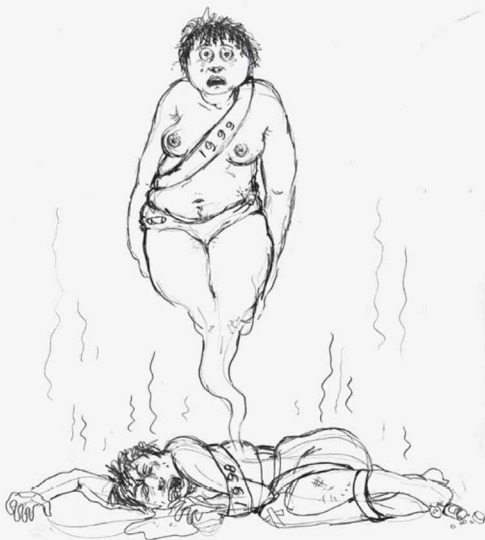
POR VOLTA DESSA ÉPOCA, MEU CABELO ENCARACOLOU DE REPENTE.

NÃO INTEIRO, SÓ UNS CACHINHOS AO REDOR DO ROSTO.

FICOU ASSIM POR VÁRIOS MESES E DEPOIS VOLTOU AO NORMAL, LISO.

Mamãe logo depois de acordar

HEAVY DUTY INDUSTRIAL STRENGTH
GIRLIE PRESS
CUSTOM OFFSET PRINTING
1658 21ST AVENUE • SEATTLE, WA 98122
206-720-1237
FAX: 206-720-1192
LOOKSHARP@GIRLIEPRESS.COM

DI ERA UMA DAS ÚNICAS AMIGAS COM QUEM EU CONSEGUIA SAIR E FAZER AS COISAS. ELA ME DEIXAVA FICAR EM SILÊNCIO. UM DIA, ME LEVOU PARA ASSISTIR A UMA MATINÊ DE "AFINADO NO AMOR" NUM CINEMA ENORME, QUASE VAZIO, NO CENTRO DA CIDADE.

MEU CADERNO ERA PARTICULAR, MAS DEI UMA CÓPIA DO MEU DESENHO DA "FÊNIX" A DI E ELA ADOROU. (ELA TAMBÉM TEM UM HUMOR SOMBRIO.)

COMO UMA FÊNIX, ELLEN 1999 RENASCE DAS CINZAS DE ELLEN 1998... ?

SENTIA FALTA DOS EXERCÍCIOS. AINDA NADAVA, MAS NÃO TINHA ENERGIA PARA A ACADEMIA NEM PARA NADA MAIS PUXADO OU COMPETITIVO.

ERA LEGAL FICAR AO LADO DE OUTRAS PESSOAS SABENDO QUE EU NÃO PRECISARIA REALMENTE CONVERSAR COM NINGUÉM.

missão de paz

Detesto ter de buscar o equilíbrio.
Nunca quis ser equilibrada.

Por que não?
Ah, isso me lembra o pessoal Nova Era, ou que se acha melhor que os outros, ou simplesmente chato.
Essas pessoas que cuidam bem de si mesmas.
Sensatas, conformistas.

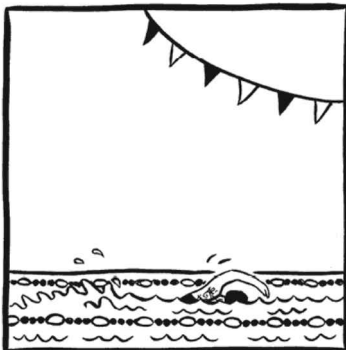
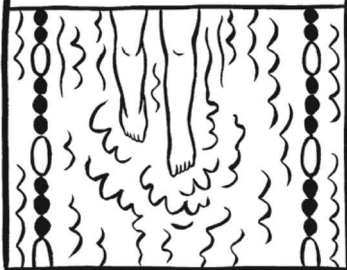
Você acha que cuidar bem de si mesma é ser chata?
É, mais ou menos... Acho que sim.
Não sei.
Tá bom, sim.

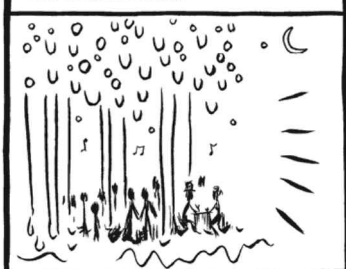
Estou tentando de tudo e ainda não consegui melhorar. Já faz um ano.
O Divalproato não está ajudando.

Bem, estou preocupada com a queda do seu índice de plaquetas por causa do Divalproato -- mas vamos continuar com ele por enquanto e acrescentar o Citalopram.
Eu sei.

É um antidepressivo, e portanto é perigoso para bipolares – se você começar a acelerar, pare de tomar e me ligue na mesma hora.
Um antidepressivo!
raios de esperança

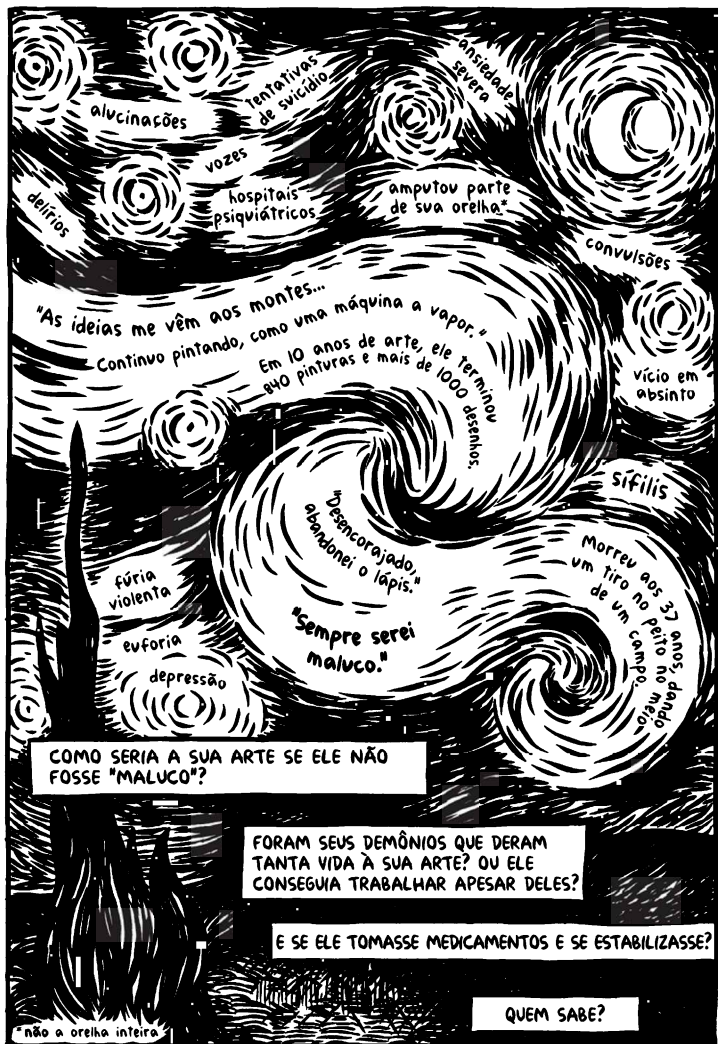
EU NUNCA PAREI DE NADAR TRÊS VEZES POR SEMANA. O TRAJETO DE CARRO ATÉ A PISCINA DURAVA 6 MINUTOS.

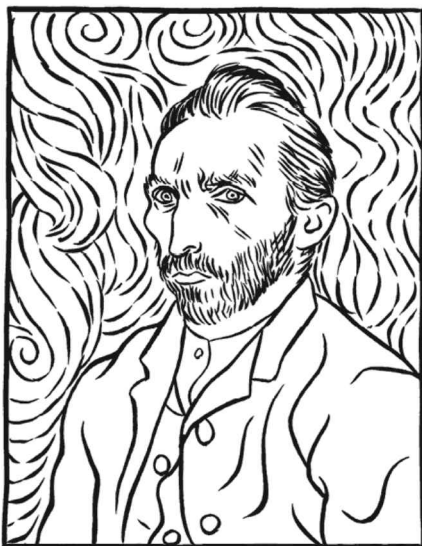
DURANTE A HORA SEGUINTE, O ENORME PESO SE ALIVIAVA, SÓ UM POUQUINHO.

MAS UM DIA, NO CHUVEIRO, ENQUANTO EU OLHAVA PARA AS GOTINHAS NA PAREDE...

... IMAGINEI UMA FESTA NOTURNA NA FLORESTA, COM FESTÕES DE LUZ NAS ÁRVORES.

EU TINHA ESQUECIDO QUE VIA COISAS EM OUTRAS COISAS –
E PERCEBI QUE A DEPRESSÃO ESTAVA FINALMENTE INDO EMBORA.

CAPÍTULO 5

MEU PAI ME MANDOU MUITOS LIVROS DE ARTE AO LONGO DOS ANOS, E DE VEZ EM QUANDO EU PARAVA PARA OLHÁ-LOS -- O TIPO DE COISA QUE SE FAZ NUM FIM DE SEMANA, NO FIM DA MANHÃ.

VAN GOGH FOI, DE FATO, O ARTISTA GÊNIO, LOUCO E TORTURADO POR EXCELÊNCIA.

NOS ÚLTIMOS QUATRO ANOS DE VIDA, ENTRANDO E SAINDO DE HOSPITAIS PSIQUIÁTRICOS, VAN GOGH PINTOU MAIS DE **QUARENTA** AUTORRETRATOS.

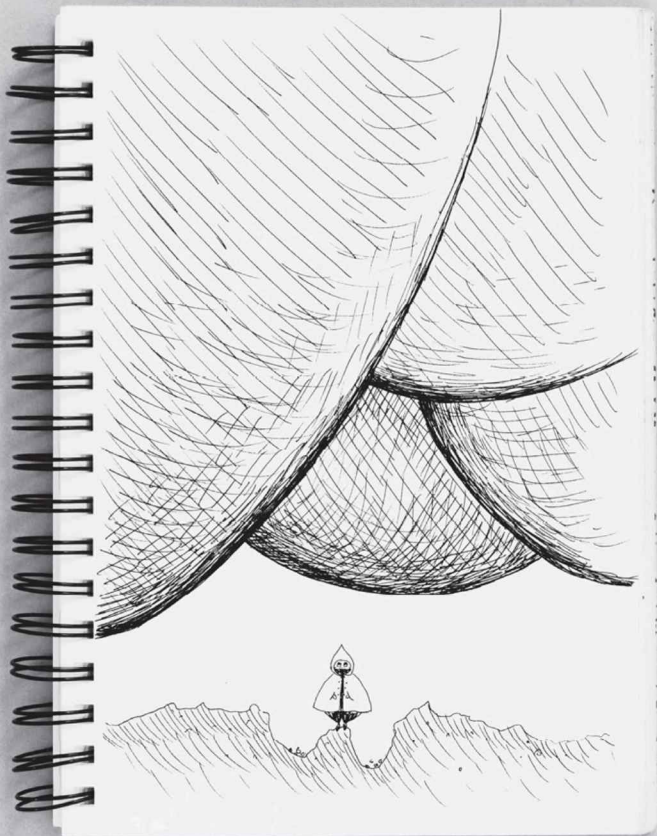
SERÁ QUE ESTAVA TENTANDO DEFINIR AS CONFUSAS CIRCUNVOLUÇÕES DENTRO DE SUA CABEÇA, TRAZÊ-LAS PARA FORA?

SERÁ QUE, PINTANDO SEUS AUTORRETRATOS, ELE ENCONTRAVA UMA SENSAÇÃO DE CALMA? CONCENTRAÇÃO? ALÍVIO?

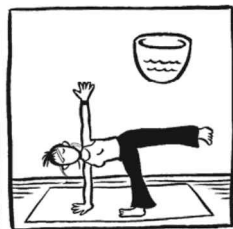
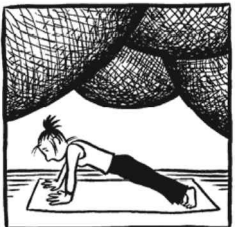
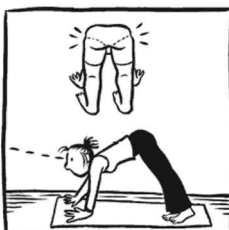
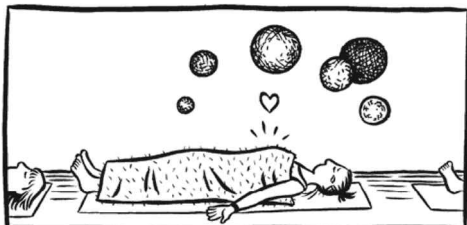
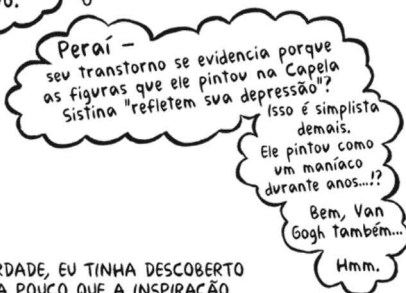
QUERO CRER QUE SIM. ESPERO QUE SIM.

Uau – já vi "O grito" de Munch reproduzido tantas vezes em coisas como guarda--chuvas vendidos nas lojas de museus... sacos de pancada infláveis... simples paródias...
...mas acho que nunca prestei atenção à sua obra como a experiência de uma alucinação horrível por parte de uma pessoa de verdade.
Do diário de Edvard Munch, 1892:
Estava caminhando pela estrada com dois amigos – o sol estava se pondo – senti uma onda de tristeza – O céu repentinamente ficou vermelho como sangue
Parei e me apoiei na cerca, mortalmente cansado, contemplando as nuvens flamejantes que pendiam como sangue e uma espada sobre o fiorde azul-escuro e a cidade
Meus amigos seguiram em frente – eu parei ali, tremendo de ansiedade, e senti um grito enorme, infinito, percorrer toda a natureza
Uau.
Bem, ele certamente conseguiu captar esse sentimento.
HISTÓRIA DA ARTE

Munch fez um cartum sobre sua estadia num hospital psiquiátrico!
O professor Jacobsen está eletrificando o famoso pintor Munch, e está introduzindo em seu frágil cérebro uma força masculina positiva e uma força feminina negativa.
"Meus sofrimentos fazem parte de mim mesmo e da minha arte. São indistinguíveis de mim, e sua destruição destruiria minha arte.
Quero manter esses sofrimentos.
Sem a ansiedade e a doença, sou um navio sem leme."
Deus... esse é o meu medo de tomar medicamentos -- perder a inspiração.
Mas não quero manter meus sofrimentos.
Não quero fazer arte sobre os meus sofrimentos. Meus sofrimentos são uma droga!
MUN

Será que isso é ruim? Sou superficial? ... fraca?
Às vezes, parece que a "dor" é uma fonte de inspiração muito óbvia.
De qualquer modo, a dor nem sempre é profunda. Às vezes é horrível e só. Ou tediosa.
Sem dúvida há outras coisas que podem ser tão profundas quanto a dor.
....
?
Por enquanto, vou ter de confiar que a estabilidade não vai me impedir de trabalhar. Ponto.

ACABEI USANDO UM ÚNICO "DESENHO DA DEPRESSÃO" NO MEU TRABALHO, NUM QUADRO NO QUAL QUERIA RETRATAR ANSIEDADES TROVEJANTES, FLUTUANTES. (quadro 7)

APROVEITAR O PAINEL ME DEU UMA SENSAÇÃO ESTRANHA, COMO SE EU REVELASSE SECRETAMENTE O MEU INTERIOR, MAS CHORAR QUIETINHA NA AULA DE IOGA TAMBÉM DAVA ESSA SENSAÇÃO (E EU SEMPRE CHORAVA QUIETINHA NA AULA DE IOGA). ENTÃO, AQUILO ME PARECEU FAZER SENTIDO.

IOGA DA QUARTA DE MANHÃ

MAS, NO GERAL, NÃO ENCONTREI INSPIRAÇÃO NA DEPRESSÃO, E MINHA PRODUTIVIDADE NESSE ESTADO ERA MUITO BAIXA.

QUANDO EU ERA CRIANÇA, TÍNHAMOS UM LINDO LIVRO DOS AFRESCOS DA CAPELA SISTINA. EU ERA FASCINADA PELO MODO COMO ESSA FIGURA ACEITAVA SEU DESTINO – ATERRORIZADA, SEM ESPERANÇA, SEM LUTAR.

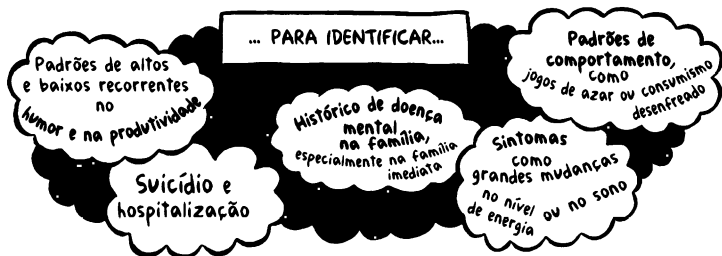
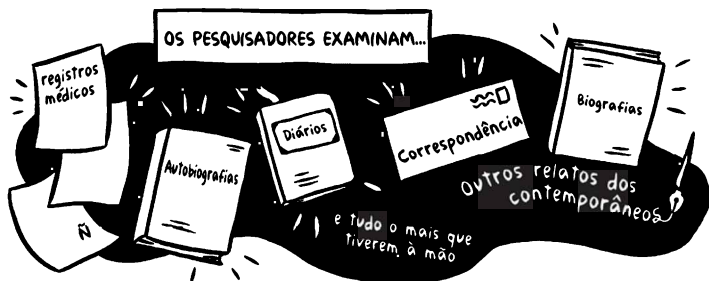
MESMO ASSIM. **PINTURAS TRISTES?** + ALGUNS POEMAS TRISTES = **DEPRESSÃO?**

SERÁ QUE ESSA GENTE REALMENTE TINHA TRANSTORNOS DE HUMOR?

OS PESQUISADORES NÃO PODEM ENTREVISTAR MICHELANGELO PARA AVALIAR SEUS SINTOMAS. PERCEBI QUE ESTAVA COMEÇANDO A DEFENDER TODAS AS PESSOAS "PROVAVELMENTE LOUCAS" DAQUELA LISTA.

COMO OS AUTORES PODIAM FAZER ACUSAÇÕES COMO AQUELAS COM TANTA ARROGÂNCIA E PRETENSÃO?

COMO "ELES" SABEM?!

A RESPOSTA: COM MUITA PESQUISA.

... SEMPRE LEVANDO EM CONTA AS IMPRECISÕES, PARCIALIDADES E NORMAS CULTURAIS.

UMA TAREFA DIFÍCIL – MAS, PARA MIM, SUFICIENTE.

Estou tão contente por estar me sentindo melhor.
Por favor... que fique assim...
PHILIP GUSTON
CLUBE VAN GOGH
DIANE ARBUS
VINCENT VAN GOGH
JACKSON POLLOCK
MICHELANGELO
TOCADOS PELO FOGO
EDVARD MUNCH

CAPÍTULO 6

UM ANO E MEIO DEPOIS DO DIAGNÓSTICO...
Como está o seu apetite?
Bom.

O sono?
Ótimo.

O humor?
Ótimo.
A memória?
Boa.
Bem — "Boa". Normal.

Recebi seus exames do Divalproato e seu índice de plaquetas ainda está caindo, mas está bom.
Legal.
O Citalopram não a deixa eufórica?
Não.

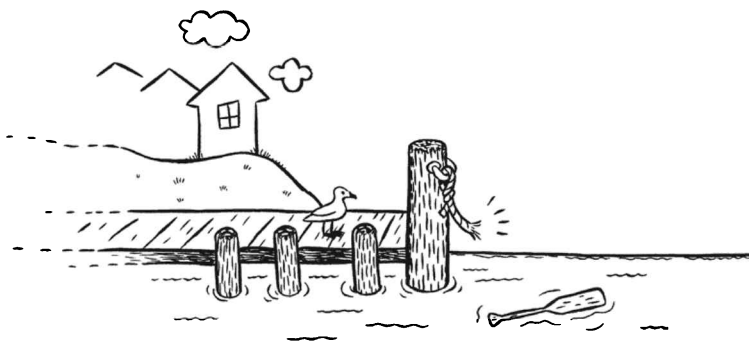
Ora — ótimo!
Curada!

Bem, vamos ver o que acontece.
É, eu sei. Era brincadeira.

MAS O ÍNDICE DE PLAQUETAS CONTINUOU CAINDO. MENOS DE UM MÊS DEPOIS DE FINALMENTE – **FINALMENTE** – SENTIR QUE TINHA VOLTADO À TONA, TIVE DE MUDAR PARA OUTRO MEDICAMENTO, A GABAPENTINA.

MEU HUMOR FOI PARA CIMA...

E UM POUCO MAIS PARA CIMA...

E NÃO PAROU MAIS DE SUBIR.

EU ME SENTIA SENDO
ARRASTADA PARA LONGE.

ASSUSTADA, SENTINDO QUE ESTAVA PERDENDO O CONTROLE, EU LIGAVA PARA KAREN E ELA ME TRANQUILIZAVA AO TELEFONE.

EU NÃO QUERIA, DE JEITO NENHUM, PERDER DE VISTA O QUE ESTAVA ACONTECENDO COMIGO. COMPREI UM CADERNO DE ESPIRAL E COMECEI UM DIÁRIO.

COMO ACOMPANHAR MINHA MENTE COM MINHA PRÓPRIA MENTE?

IMAGINEI UMA COLHER PROCURANDO VER A SI MESMA ENQUANTO MEXIA UM LÍQUIDO.

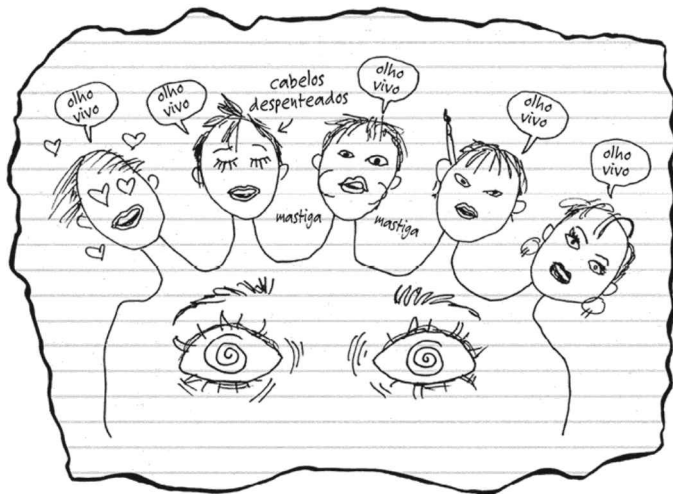
FIZ O QUE PUDE PARA REGISTRAR MINHA MONTANHA-RUSSA EMOCIONAL, USANDO PALAVRAS E IMAGENS.

100 FOLHAS Pautadas

UMA MATÉRIA

Folhas Microperfuradas

DATA
REMÉDIOS
MANHÃ
TARDE
SONO DA NOITE ANTERIOR
HUMOR
NOTAS
Qui.
GRÁFICOS!
+ 1½ mg Clonazepam
7 hrs.
↑ em frangalhos
1 mg de Clonazepam ao meio-dia
Sex. 23/7
+ 1½ mg Clonazepam
6 hrs.
LISTAS!
irritável
tentei cochilar mas
Sáb. 24/7
5½ ?
acordei às 4
tudo bem.
esqueci de tomar Clonazepam para dormir
DESCRIÇÕES!
Dom. 25/7
+1½ mg Clon.
5?
Fui dormir tarde (oops) e acordei às 3
cansada. chorosa.
ataque de autopiedade. tirei uma soneca (mais ou menos)
TEORIAS!
ANÁLISES!
+ 2 mg Clon.
8
grogue e depois acelerada
dificuldade de concentração
Ter. 27/7
+ 2 mg Clon.
4+ (dormindo e acordando a noite inteira)
BANALIDADES!
grogue/acelerada, mas ok
apetite estranho
DESABAFOS!
Quando é que "feliz" é feliz DEMAIS?!
escreve!

Observar o sono. Observar a alimentação. Observar a convivência social. Observar o trabalho. Observar a obsessão.

HAVIA TANTO EM QUE PRESTAR ATENÇÃO!

EU TINHA MUITA CONSCIÊNCIA DOS MEUS SINTOMAS, MAS NÃO COMPREENDIA POR QUE ELES ERAM TÃO DIFÍCEIS DE CONTROLAR.

CHEGAVA A HORA DO JANTAR E EU PERCEBIA QUE NAQUELE DIA SÓ TINHA COMIDO UMA BANANA.

OOPS. MAS COMO ISSO ACONTECEU?

MANÍACA OU DEPRESSIVA, O BATOM "PARAMOUNT", DA MAC, ERA O SEGREDO PARA EU ME SENTIR SOB CONTROLE.

BATOM BEM APLICADO = NÃO SOU LOUCA.

UM DIA, ENQUANTO PROCURAVA MATERIAIS DE REFERÊNCIA ARTÍSTICOS SOBRE A VAGINA PARA UMA ILUSTRAÇÃO DO STRANGER...

O FOTÓGRAFO ALFRED STIEGLITZ, SEU MENTOR, AMANTE, MARIDO, MARIDO TRAIDOR E, POR FIM, EX-MARIDO, TIROU RETRATOS DELA AO LONGO DE 20 ANOS. ALGUNS, EM QUE ELA APARECIA EM VÁRIOS ESTÁGIOS DE NUDEZ, ERAM SURPREENDENTEMENTE ERÓTICOS.

1918

EXAMINEI AS FOTOS, TENTANDO PÔR EM AÇÃO UM SENSOR ESPECIAL DOS BIPOLARES (UM DOIDETECTOR!). PARA MINHA DECEPÇÃO, NÃO TIVE NENHUMA INTUIÇÃO ESPECIAL.

ESTUDEI AS PINTURAS DELA EM BUSCA DE SINAIS DE TRANSTORNO MENTAL.

MAS O QUE ESTAVA PROCURANDO? CORES EXTRAVIVAS? NUVENS TEMPESTUOSAS? AS PINTURAS DE **CRÂNIOS** ERAM MAIS FESTIVAS QUE **MÓRBIDAS**.

MAIS TARDE LI QUE ELA PASSOU UM TEMPO NUM HOSPITAL PSIQUIÁTRICO E TINHA PERÍODOS DE PRODUTIVIDADE MUITO ALTA E MUITO BAIXA, MAS REALMENTE NÃO VI SINAIS DISSO EM SEU TRABALHO.

TALVEZ ISSO FOSSE BOM: A **LOUCURA** NÃO NECESSARIAMENTE ESCAPA PARA O NOSSO TRABALHO.

ENCONTREI OS LIVROS QUE PROCURAVA E FUI EMBORA.

POUCO TEMPO DEPOIS, VI O ANÚNCIO DE UM SHOW NO CONSOLIDATED WORKS, UM CENTRO CULTURAL CHIQUE
SNAP
-- UM ESPETÁCULO SOLO SOBRE A ESQUIZOFRENIA DA PERFORMER.
Um, por favor.
batom
Alguém vai saber que sou louca porque estou aqui sozinha?
Não, Ellen, provavelmente não.
E se o show me fizer chorar??
Me sinto vulnerável...

ENCONTREI UM CURADOR DA CENA ARTÍSTICA DE SEATTLE.
Engraçado – é um público bonito, como de qualquer show no Con Works...
BANHEIROS
CINEMA
mm hm.
Mas neste show...
Espero que não pergunte por que estou aqui sozinha...

Sabe, metade das pessoas são loucas!
Ah, desculpe – "clientes"*.
Talvez...
Ai!
coração acelerado
* TERMO POLITICAMENTE CORRETO

Aquela mulher ali? Cliente.
Será que ele sabe que sou louca?! Não sabe.
Devo pagar pra ver?!
Não... não posso.
Droga!
Hmm!
EIROS
bate

O SHOW FOI CANHESTRO.
Tenho visões...
Não sei se vocês têm medo ou pena de mim agora...
Tenho medo de mim mesma!
[pausa nervosa]
Será que sou o estereótipo de vocês?
Uhuuu!
Ai. Ela não parece preparada para isso!

PARA MEU ALÍVIO, O CURADOR NÃO PERGUNTOU POR QUE EU ESTAVA ALI.
Parece que tenho um segredo ruim.
↓ RAMPA ↓
Que noite esquisita.

EU QUERIA PODER DIVULGAR MEU ESTADO. MAS E SE FOSSE ASSIM:

ALÉM DE FAZER COM QUE EU ME SENTISSE VULNERÁVEL, AQUILO ME PARECIA MELODRAMÁTICO.

AO LONGO DOS ANOS, FOI FICANDO MAIS FÁCIL.

NÃO FÁCIL, MAS MAIS FÁCIL.

NINGUÉM REAGIU ASSIM:

MAS SEMPRE, EM ALGUM GRAU, PARECE QUE ESTOU JOGANDO UMA BOMBA.

MEUS ESTADOS DE HUMOR ERAM MENOS INTENSOS, MAS AINDA IMPREVISÍVEIS, PRECÁRIOS. NUM DIA EU ESTAVA BEM, DEPOIS PASSAVA DIAS NUM BOM HUMOR SUSPEITO, DEPOIS PERMANECIA NO SOFÁ, SOB O COBERTOR, POR LONGOS PERÍODOS DE TEMPO.

O que é "normal" e o que é "louco"? Feriados são deprimentes para qualquer pessoa, né?

É tão difícil eu me concentrar num desenho... as linhas saem erradas e tudo demora muito.

Acho que talvez esteja fumando maconha demais — agora não todos os dias, e principalmente à noite. Mas me sinto grogue pela manhã, decido parar por um tempo e depois mudo de ideia.

Ultrassensível agora. Não estou exatamente deprimida —? As coisas ficam girando.

Mas tenho de confessar que a terapia à base de Led Zeppelin ainda é a que mais funciona.

Como foi sua semana?
Foi...

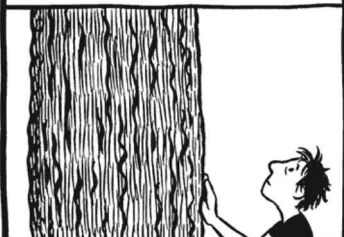
Eu...
BUÁ!

O que está acontecendo?
Não... Não sei!

Choro o tempo inteiro mas não sei por quê. Sinto que estou triste mas não estou pensando em nada em particular que me dê tristeza.
Hm.

Na verdade, agora tudo vai indo muito bem! Mas é como se na minha cabeça houvesse um botão "triste" emperrado na posição "ligado".
TRISTE

Parece que você fica para baixo durante o verão...
E para cima no inverno. Isso é estranho?
Bom, relativamente incomum.
vira vira
Vamos acompa-nhar.

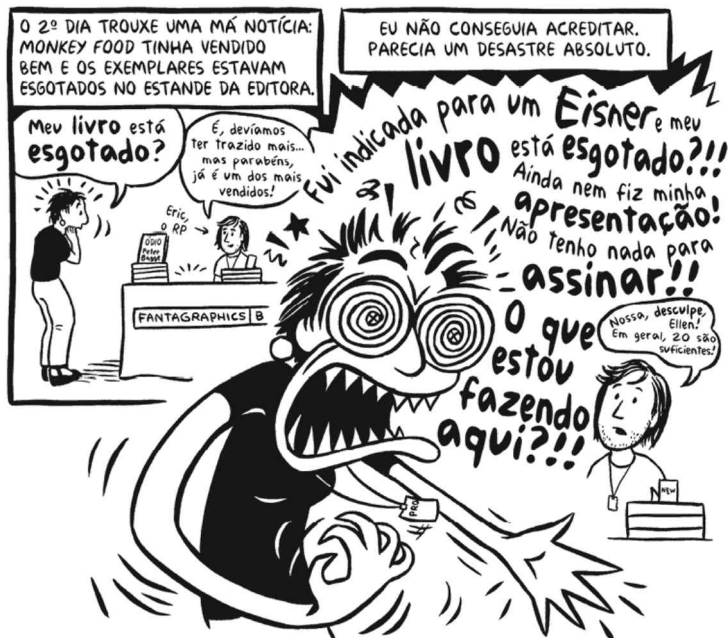
ANDANDO PELO JARDIM BOTÂNICO, ACHEI UMA TRILHA MEIO ESCONDIDA E DECIDI SEGUI-LA E ME AFASTAR DOS OUTROS FREQUENTADORES DO PARQUE.

E EU ERA ISSO MESMO: UMA LOUCA SOLITÁRIA, ABRAÇADA A UMA ÁRVORE! TALVEZ EU ESTIVESSE SIMPLESMENTE EXAUSTA, MAS QUANDO A IDEIA ME OCORREU PENSEI APENAS: "É, NORMAL".

HAVIA TAMBÉM O PROBLEMA DA RENDA. EU TINHA PERDIDO O EMBALO NO TRABALHO.
Recepcionista... Agência de domésticas... somente com experiência... Bah.
Uau, $ 5.000 -- será que seria difícil, emocionalmente, vender meus óvulos?
Peraí - ninguém ia querer meus óvulos!
Sou maluca, defeituosa!
Casais inférteis julgadores!
Ora... Eu mesma, se fosse essa gente, provavelmente não ia querer meus óvulos.
Garota com doença hereditária incurável. Próxima, por favor...
Nossa, ainda bem que eu mesma nunca quis ter filhos.
Ai, que situação... Eu saberia que poderia estar transmitindo...
Será que as grávidas podem tomar estes remédios?
Veja a mamãe, ela se sente culpada.
Hoje em dia, a maioria das pesquisas tenta encontrar um gene da bipolaridade...
E se fosse possível fazer um teste?
...?
? ? ?
estigma?
abortos?
bebês abandonados no alto das montanhas?
?
tratamento melhor, mais cedo?
cura?
?

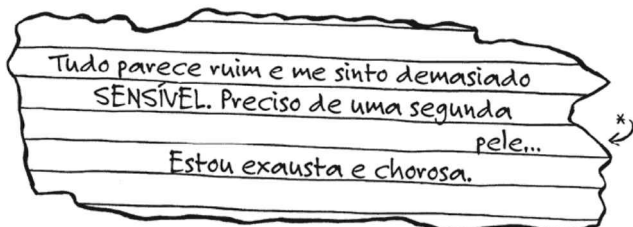
NO FIM DO VERÃO, CHEGOU A SAN DIEGO COMIC-CON, A MAIOR E MAIS FAMOSA CONVENÇÃO DE QUADRINHOS DO PAÍS. EU SÓ TINHA IDO DUAS VEZES, MAS NAQUELE ANO IRIA COM CERTEZA.

A CAMINHO DE SAN DIEGO, FIQUEI COM UMA VELHA AMIGA EM SAN FRANCISCO. PASSAMOS QUATRO DIAS ASSIM:

NÃO PERCEBI QUE MEU ENTUSIASMO HAVIA ENTRADO NUM TERRITÓRIO PERIGOSO.

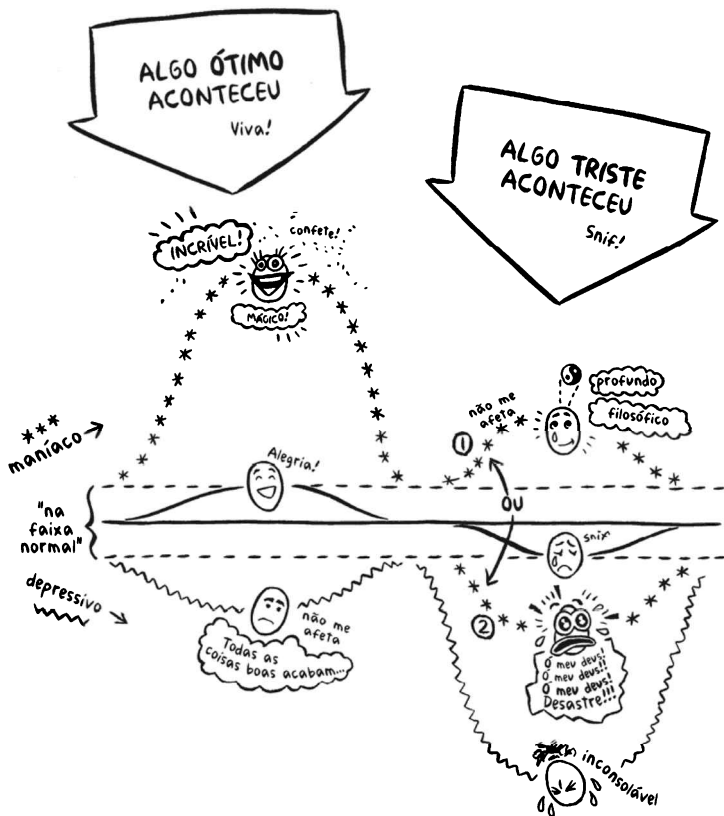
MILHARES E MILHARES DE PESSOAS COMPARECERAM À CONVENÇÃO NO PRIMEIRO DIA*.

* O PÚBLICO TOTAL EM 2000 FOI DE 48.500 PESSOAS. (DEPOIS CRESCEU MUITO: MAIS DE 120 MIL EM 2011.)

ABRI CAMINHO ENTRE A MULTIDÃO ÀS COTOVELADAS PARA COMPRAR ALGUNS EXEMPLARES A FIM DE VENDÊ-LOS SEM LUCRO. DURANTE O RESTO DO FIM DE SEMANA, ME SENTI CONFUSA, INDIGNADA E ARRUINADA. AS PESSOAS SE SOLIDARIZARAM COMIGO, MAS EU ESTAVA INCONSOLÁVEL E NÃO CONSEGUIA ESQUECER O ASSUNTO.

EU SABIA QUE A "PERSEVERAÇÃO", A INCAPACIDADE DE ESQUECER ALGO, É UM SINTOMA. MAS EU TINHA UMA RAZÃO BOA, SÃ, PARA ESTAR CHATEADA! ERA CONFUSO.
NO FIM, ATÉ EU ME CANSEI DE ME OUVIR RECLAMAR E CONSEGUI ME CONTER.

NOTA: TONY MILLIONAIRE GANHOU, MERECIDAMENTE, O EISNER NA NOSSA CATEGORIA.
* UMA CANÇÃO DOS GITS. ALTAMENTE RECOMENDADA PARA QUEM ESTÁ SE SENTINDO TERRIVELMENTE MAL!

UM ELEMENTO FRUSTRANTE DO TRANSTORNO BIPOLAR, MOTIVO PELO QUAL ÀS VEZES É DIFÍCIL SABER SE UM SENTIMENTO É "NORMAL" OU NÃO, É QUE OS EPISÓDIOS PODEM SER DESENCADEADOS POR TENSÕES REAIS – APAIXONAR-SE, PERDER UM MEMBRO DA FAMÍLIA.

QUANDO AS EMOÇÕES **"SAEM DA FAIXA NORMAL"?**

ÀS VEZES, PARA QUEM AS SENTE, É DIFÍCIL SABER.

FOI MAU EU NÃO TER MAIS LIVROS PARA ASSINAR EM SAN DIEGO, FOI BEM RUIM PARA MIM – MAS, EM VEZ DE A SITUAÇÃO SIMPLESMENTE ME CHATEAR, PARECEU-ME UMA CATÁSTROFE.

ERA ESTRANHO EU NÃO SABER SE ESTAVA PARA CIMA OU PARA BAIXO.
COMO ERA POSSÍVEL QUE ISSO NÃO FOSSE **CLARO?**

EU ESTAVA DE LADO, ESTAVA DE CABEÇA PARA BAIXO.

ELÉTRICA DEMAIS PARA ESTAR DEPRIMIDA,
ANSIOSA E TRISTE DEMAIS PARA ESTAR MANÍACA.

CERCA DE UM MÊS DEPOIS...
Estou sensível e chorosa o tempo todo! O que é isso? Estados mistos ou ciclagem rápida?

Bem, "ciclagem rápida" são quatro episódios ou mais em um ano –
Isso deve ser terrível!
e estados mistos são sintomas tanto de mania quanto de depressão.
Talvez isso!

Seu estado realmente parece mais agudo que há um mês.
Talvez tenhamos de mexer na medicação.
oh!
merda...

OCORREU-ME QUE EU REALMENTE PRECISAVA CONTAR A KAREN SOBRE A COCAÍNA EM SAN FRANCISCO.
Hm, Karen...
Tem uma coisa que preciso confessar.
ANTIDEPRESSIVOS SÃO PERIGOSOS = COCAÍNA NÃO É UMA BOA IDEIA = DÃ!!

CoCaína?
Por que não me contou?
Hm... fiquei com vergonha?
Sou sua médica, não sua mãe.

Mas a pior droga que você poderia consumir é o Ecstasy.
Não tomo.
Perigosíssima para bipolares.
Imagino.
Simplesmente não tome.
Não vou!
Nossa!

NADA DE ECSTASY, NADA DE PÓ... MAS MINHA ANÁLISE DE RISCO/BENEFÍCIO AINDA INDICAVA QUE EU DEVIA CONTINUAR FUMANDO MACONHA.

* NOME 100% GREGO!

... UMA LENTA CAMINHADA PELO JARDIM BOTÂNICO, COM CHOCOLATE QUENTE.

O DIA FOI ESTRANHO, SENSÍVEL. AGORA EU ME SENTIA CORAJOSA, VULNERÁVEL, EUFÓRICA, DESNORTEADA -- MAS SEGURA, COM MINHA AMIGA.

UM ANO DEPOIS DE SAN DIEGO, FUI CHAMADA, COM VÁRIOS OUTROS AMERICANOS (ENTRE OS QUAIS MEGAN, QUE AINDA ESTAVA RESSABIADA COMIGO), A COMPARECER COMO QUADRINISTA CONVIDADA A UMA FEIRA ANUAL DE QUADRINHOS NO PORTO, PORTUGAL.

PEGUEI MINHA CAIXA DE REMÉDIOS E MEU DIÁRIO E FUI EMBORA. O "XI SALÃO INTERNACIONAL DE BANDA DESENHADA" DO PORTO REALIZOU-SE NUM BELO E CAVERNOSO EDIFÍCIO ANTIGO NO CENTRO DA CIDADE.

Mercado Ferreira Borges

E O INTERIOR ERA UM LABIRINTO DE DIVISÓRIAS COLORIDAS.

ME PERDI REPETIDAS VEZES, ALEGREMENTE.

pequenas editoras

minha sala (apresentei duas vezes a performance "7 anos em 75" aqui)

arte original

cores vivas, vistosas!

quadrinhos sofisticados de muitos países

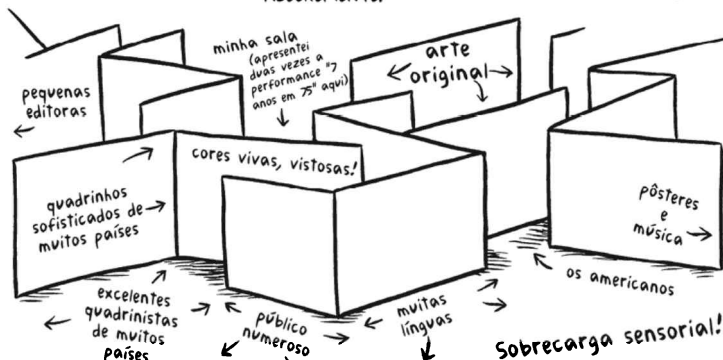
pôsteres e música

os americanos

excelentes quadrinistas de muitos países

público numeroso

muitas línguas

Sobrecarga sensorial!

NOSSOS ANFITRIÕES ERAM GENEROSOS. NOS LEVARAM A CASAS NOTURNAS E NOS OFERECERAM REFEIÇÕES (E, ÀS VEZES, HAXIXE).

SERIA O FUSO HORÁRIO? A EXCITAÇÃO? A MANIA? EU ESTAVA A MIL POR HORA.

UMA NOITE, NUMA FESTA PARTICULAR NA CASA DE UM ANFITRIÃO, ME ENCARREGUEI DE COMEÇAR UMA CONVERSA PROVOCANTE COM UM GRUPO DE QUADRINISTAS QUE EU TINHA CONHECIDO NESSA VIAGEM.

SENTADA EM MINHA MESA NA CONVENÇÃO, DESENHEI PERSONAGENS ATIPICAMENTE ESQUISITOS EM MEU CADERNO.

TOMAVA CLONAZEPAM O DIA TODO, TODO DIA.

o
HOMEM
do
MISTÉRIO
toma seu
DRINQUE MISTERIOSO

NUM BRECHÓ, DEI UM DESENHO MEU A UMA PORTUGUESA QUE NÃO FALAVA INGLÊS. (ESTÁVAMOS AMBAS DE OLHO NA MESMA SAIA FEITA À MÃO, E ELA DEIXOU QUE EU A LEVASSE.) TIVE A SENSAÇÃO DE UM MOMENTO DE CRUZAMENTO CULTURAL, PROFUNDO E PERFEITO...

... UM VISLUMBRE DAS INCRÍVEIS REDES DE CONEXÃO QUE MANTÊM O UNIVERSO UNIDO.

EMOCIONANTE.

o
herói

MINHA MENTE DAVA CAMBALHOTAS E EU SENTIA O CÉREBRO QUENTE,

COMO UM PNEU DE CARRO RODANDO NO ASFALTO E GERANDO CALOR,

E ENTÃO TOMAVA MAIS CLONAZEPAM.

NA ESCALA QUE FIZ NA FILADÉLFIA, NA VOLTA, ENCONTREI PAPAI. BRINDAMOS COM UÍSQUE NO SALÃO DE UM HOTEL PRÓXIMO.

FOI UM ALÍVIO CHEGAR EM CASA EM SEATTLE. EU ESTAVA EXAUSTA.

O MEEBLEMAN
(SR. FRACOTE)
GOSTA DO SEU NOVO BRINQUEDO

Desisto!
Não quero mais ser bipolar!
batata excessivamente frita

É... é duro.
Você está indo bem, sabia?
Isto é "bem"?
O modo como se cuida.
Ah.

Vai ficar mais fácil – quando descobrirmos os medicamentos e dosagens corretas, eles vão mantê-la estabilizada e você não terá de ser tão vigilante com tudo.
Ainda não chegamos lá.

Por falar nisso – saíram alguns estudos segundo os quais a Gabapentina não é muito eficaz para estabilizar o humor.
Ah!
A próxima tentativa é a Carbamazepina.

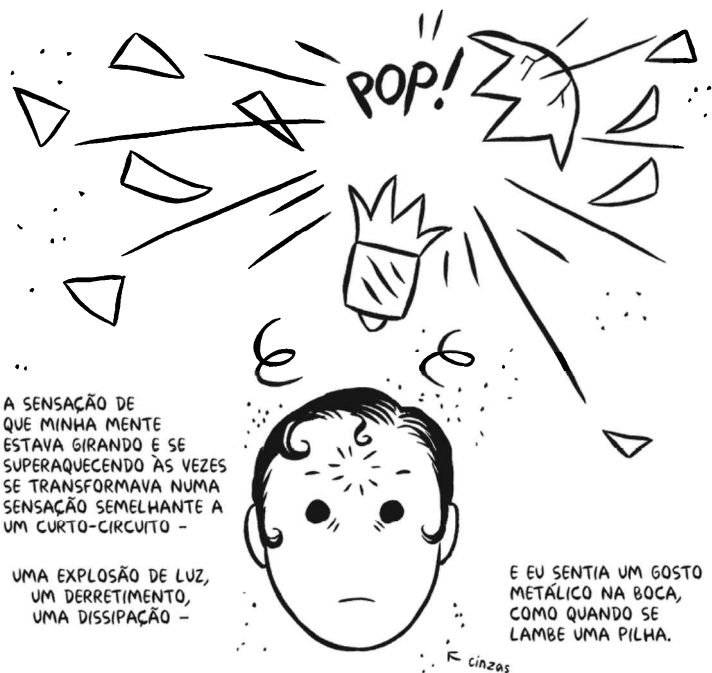
Hm. Não sei.
É cara?
Deixa pra lá, não importa.
Vou projetar nela todos os meus sonhos e esperanças.

DEPOIS, MATANDO O TEMPO NO APARTAMENTO DE DI...
dan dan dan dun dun da-dun dan da-dan da-dun dun dun dan da-dan da-dun dun dun dat dat dun dun da-dun
"If you want me to stay..."
DJ
a melhor linha de baixo do mundo, segundo Di
Sly & the Family Stone
no ritmo
professora de inglês
Ei, me deseje sorte com o novo medicamento.
Outro medicamento novo? Boa sorte.
Obrigada.
Al Green
Etta James
Wilson Pickett
Jimi Hendrix
Huckleberry Finn
Moby Dick
Sylvia Plath
O sol é para todos

Sylvia Plath era bipolar.
Eu sei – minha tese foi sobre o trabalho dela.
Mesmo?
Na verdade, não li quase nada dela. A *Redoma de Vidro*, há muito tempo.
Qual foi sua tese?
SYLVIA

Bom, é preciso conhecer a biografia dela para compreender de fato sua obra...
mas, de qualquer modo, você deve saber que ela fez terapia de eletrochoque a vida inteira, certo?
Sei que fez uma vez, na *Redoma de Vidro*.
Em essência, a experiência do eletrochoque parece dar o tom de boa parte da sua obra. Os temas da eletricidade e do fogo surgem repetidamente.
Sylvia Plath
poeta e romancista
publicou o primeiro poema aos 8 anos
Bolsa Fulbright
Prêmio Pulitzer
poesia sombria, confessional, profundamente pessoal
hospitais psiquiátricos e terapia de eletrochoque desde os 20 anos
separação traumática quando o marido teve um caso
suicídio com a cabeça num forno a gás aos 30 anos

* Tradução baixada de http://sylviaplathpoetry.files.wordpress.com/2013/01/a-redoma-de-vidro-sylvia-plath.pdf. (N. do T.)

OCORREU-ME QUE A SENSAÇÃO DE UMA CORRENTE ELÉTRICA FAZIA PARTE DA MINHA EXPERIÊNCIA DE MANIA.

ESPEREI PARA VER SE A CARBAMAZEPINA FAZIA EFEITO. MINHA MENTE AINDA ESTAVA GIRANDO.

há sobreposições...
shhhh
① vida social
meus amigos
meu coração
③ vida profissional
família
④ sou bipolar
ⓐ hipomaníaca?
ⓑ ioga
ⓒ remédios + acne

VIDA
TRABALHO
the Stranger
aulas de quadrinhos em breve
finanças
as velhas questões... autopromoção, distribuição, valor dos quadrinhos etc.
instrutora de ioga?

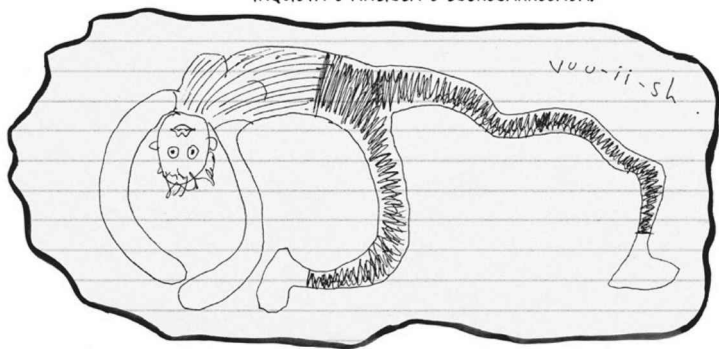
VIDA SOCIAL
meus amigos. adoro meus amigos
estou saindo e fazendo coisas,
Meu coração: tenho muitas PAIXONITES!!!
não demais nem de menos
sou cheia de tesão e sou magra
meu corpo

FAMÍLIA/ MAMÃE
Como o fato de eu ser bp a afeta
Devo lembrar de agradecer a ela por pagar a KAREN, fico ESQUECENDO
Fazer/não fazer contato
- ligar Papai
- cartão Vovó
- email Matt

SOU BIPOLAR
hipomaníaca?
humor elevado, energia, bebida/maconha. Só stress? eu mesma
estresse → hipomaníaca? FORÇADA até c/ efeitos colaterais
remédios, ainda ressentida, ainda lidando com a PELE RUIM do Li embora já esteja MUITO MELHOR

Ioga
minha comunidade, minha igreja, minha terapia
ser ou não ser instrutora?
oficinas/retiros
identidade
MEU CORPO, vaidade

pense
escreva
shhh

NA REALIDADE, EU NÃO ME SENTIA NEM "PARA CIMA" NEM "PARA BAIXO" – EM GERAL, EXTREMAMENTE INQUIETA E ANSIOSA E SOBRECARREGADA.

COMECEI A TER DIFICULDADE PARA TER ORGASMO E LOGO NÃO CONSEGUIA MAIS – EFEITO COLATERAL COMUM DE MUITOS REMÉDIOS PSIQUIÁTRICOS.

Estou com tesão e não consigo aliviar essa ansiedade e é tão frustrante e incômodo, a noite passada chorei e, deitada, chutava o colchão com os calcanhares.

MINHAS MUDANÇAS DE HUMOR NÃO ERAM EXTREMAS, MAS ERA UMA LUTA MANTER O PÉ NO CHÃO.

Respiração alternada

Nota: OS ROSTOS ESTÃO INVERTIDOS. É COMO SE VOCÊ ESTIVESSE OLHANDO NO ESPELHO.

POSIÇÃO DA MÃO (D)

① PONHA O POLEGAR AO LADO DA NARINA DIREITA E O ANULAR AO LADO DA NARINA ESQUERDA. (AINDA NÃO APERTE!) INSPIRE LENTA E PROFUNDAMENTE E EXPIRE.

inspire

expire

② TAPE A NARINA DIREITA COM O POLEGAR. INSPIRE PELA NARINA ESQUERDA.

③ TAPE A NARINA ESQUERDA COM O ANULAR E TIRE O POLEGAR DA NARINA DIREITA. EXPIRE PELA NARINA DIREITA.

④ INSPIRE PELA NARINA DIREITA.

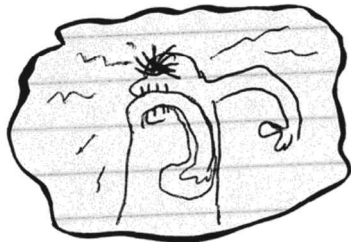
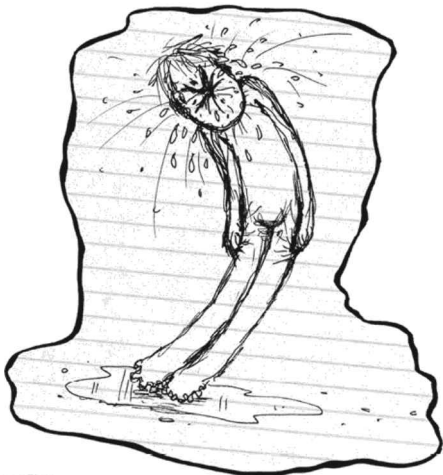
⑤ TAPE A NARINA DIREITA COM O POLEGAR E TIRE O ANULAR DA NARINA ESQUERDA. EXPIRE PELA NARINA ESQUERDA.

⑥ INSPIRE PELA NARINA ESQUERDA.

VOLTE À ETAPA 3 E FAÇA MAIS ALGUNS CICLOS.

A "ANORGASMIA" INDUZIDA PELA CARBAMAZEPINA ERA ESTRANHA – MEU IMPULSO SEXUAL IA BEM, ATÉ A REAÇÃO FÍSICA IA BEM, ATÉ O CLÍMAX. EU SENTIA MEUS MÚSCULOS SE CONTRAÍREM, MAS NÃO TINHA A SENSAÇÃO DE LIBERAÇÃO NA CABEÇA -- COMO UM GRANDE RUFAR DE TAMBORES SEM NADA NO FINAL.

EU ESTAVA EMOCIONALMENTE NOCAUTEADA NO FINAL DE 2001 –

– ATERRORIZADA E ESGOTADA DEPOIS DO 11/9, BEM COMO DURANTE AS SEMANAS QUE MEU IRMÃO JORNALISTA PASSOU NO AFEGANISTÃO –

– FURIOSA E INDIGNADA QUANDO TIVE UM DESACORDO COM O EDITOR DO STRANGER SOBRE A PERIODICIDADE DAS MINHAS HQs –

– FRUSTRADA, COM OS NERVOS À FLOR DA PELE E SOBRECARREGADA COM A MINHA IMPOTÊNCIA DIANTE DESSA MERDA QUE É O MUNDO, DA MORTALIDADE DO MEU IRMÃO, DO MEU TRABALHO, DA MINHA CABEÇA.

EU ME SENTIA COMO SE FOSSE EXPLODIR.

A ESSA ALTURA, JÁ ESTAVA CLARO:
A CARBAMAZEPINA NÃO ESTAVA DETENDO MINHAS MUDANÇAS DE HUMOR.

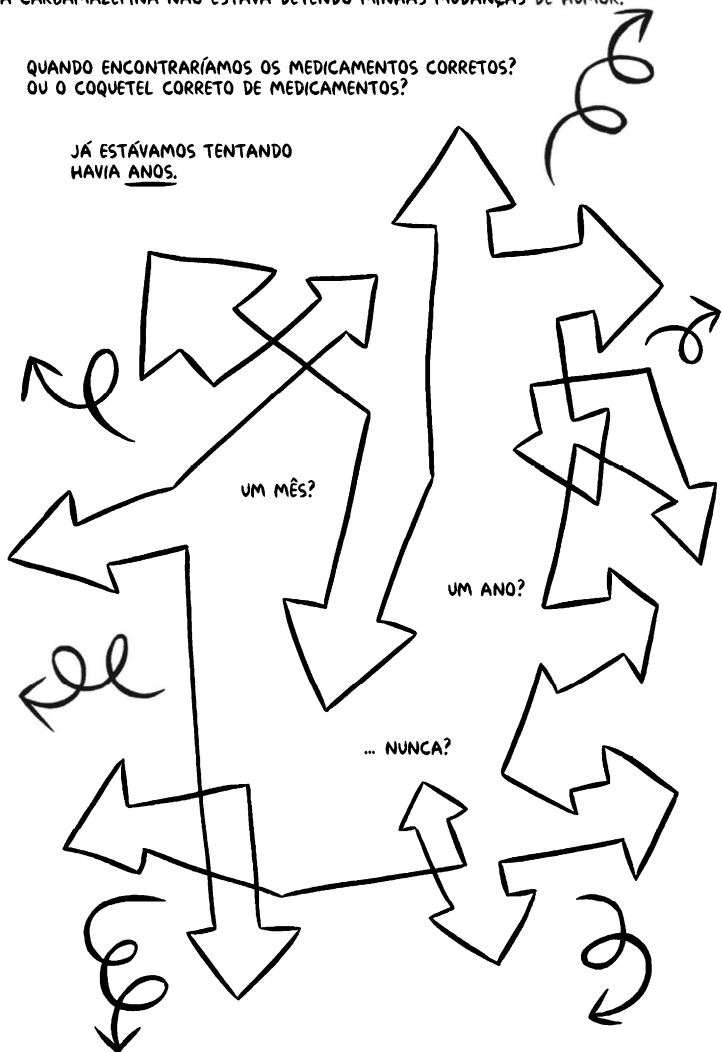
QUANDO ENCONTRARÍAMOS OS MEDICAMENTOS CORRETOS?
OU O COQUETEL CORRETO DE MEDICAMENTOS?

JÁ ESTÁVAMOS TENTANDO
HAVIA ANOS.

UM MÊS?

UM ANO?

... NUNCA?

7 DE MARÇO DE 2002: VÉSPERA DO MEU ANIVERSÁRIO, QUATRO ANOS DEPOIS DO DIAGNÓSTICO.

* FAMOSO EFEITO COLATERAL POSSÍVEL: NECROSE EPIDÉRMICA TÓXICA (A CAMADA SUPERIOR DA PELE DESCASCA EM TODO O CORPO)

CAPÍTULO 7

O TRANSTORNO BIPOLAR É DIFÍCIL DE TRATAR. ENCONTRAR OS MEDICAMENTOS CORRETOS PODE LEVAR TEMPO. POR ISSO NÓS, BIPOLARES, MUITAS VEZES OSTENTAMOS COM ORGULHO NOSSO PRONTUÁRIO MÉDICO, COMO SE FOSSE UMA MEDALHA DE HONRA AO MÉRITO.

DESDE O MEU DIAGNÓSTICO, EM JANEIRO DE 1998, ATÉ AQUELA ALTURA DE MARÇO DE 2002, EU JÁ TINHA TOMADO:

ACRESCENTEI O
Citalopram
um antidepressivo muito arriscado para bipolares!
FUNCIONOU!
Que alívio gigantesco!
Ah!
Tínhamos CHEGADO a uma COMBINAÇÃO EFICAZ de MEDICAMENTOS??
rufar de tambores!
...NÃO.
MEU ÍNDICE DE PLAQUETAS TINHA CAÍDO DEMAIS COM O DIVALPROATO.
Tudo bem! Levo bandeides na bolsa! Convivo com os hematomas!
É, mas uma hemorragia cerebral não seria legal.
Ah.
MUDEI PARA A
Gabapentina
ELA FOI, POR UM TEMPO, A GRANDE ESPERANÇA DA PSICOFARMACOLOGIA.
medicada mas maníaca
drrrt!
campainha de "resposta errada" do programa de perguntas e respostas
NO FIM DAS CONTAS, ELA NÃO SERVE PARA ESTABILIZAR O HUMOR!
ACRESCENTEI A
OLANZAPINA
quando necessário
um NEUROLÉPTICO (antipsicótico) também muito eficiente para ESTABILIZAR O HUMOR, de forma meio violenta.
bonc!
ufa!
CUIDADO:
PODE TER COMO EFEITOS COLATERAIS...
CARTEIRA VAZIA: É cara!
GANHO DE PESO: O cérebro não se sacia depois de comer. Diz: coma mais!
Sem acompanhamento, DISCINECIA TARDIA (DT): tiques permanentes, desde movimentos das mãos até projeção da língua – garantia de que você vai parecer louco, independentemente de qualquer outra coisa.

MUDEI PARA A
CARBAMAZEPINA
Estava funcionando? Difícil dizer.
MAS JÁ POUCO IMPORTAVA, POIS EU NÃO CONSEGUIA CHEGAR AO ORGASMO.
... exceto quando fumava maconha!
Que descoberta!
VIVA!
MAS, CLARAMENTE, NÃO É UMA SOLUÇÃO DEFINITIVA.
VOLTEI PARA O
Lítio
TIVE ERUPÇÕES REPENTINAS NO ROSTO, PIORES DO QUE ANTES! UM DERMATOLOGISTA PERGUNTOU SE EU ESTAVA INGERINDO MUITO SAL.
É claro!
O CARBONATO DE LÍTIO É UM SAL!
cisto do tamanho de uma bola de gude
colega de ioga
o que você tem no rosto?
droga!
ENTÃO, TIVE DE TOMAR
ISOTRETINOÍNA trata acne severa
ESPIRONOLACTONA bloqueia androgênios
MINOCICLINA antibiótico
QUE ME DEU UMA TERRÍVEL CANDIDÍASE, PARA A QUAL TIVE DE TOMAR
FLUCONAZOL
OU SEJA, UM MEDICAMENTO CONTRA OS EFEITOS COLATERAIS DOS MEDICAMENTOS CONTRA EFEITOS COLATERAIS!
HONRA AO MÉRITO!!
DEPOIS:
LAMOTRIGINA
A solução esperada?
Outra decepção?
Efeitos colaterais graves?
Nenhum efeito colateral?
Nenhum efeito em absoluto??
sacode
Alergia fatal??
PERGUNTE DEPOIS
sacode
sacode

TOMAR OS MEDICAMENTOS É UMA PARTE ESSENCIAL DO TRATAMENTO, MAS PODE SER FRUSTRANTE. DEVEMOS TOMÁ-LOS APESAR DE NÃO FUNCIONAREM **BEM?** **APESAR DOS EFEITOS COLATERAIS?** **APESAR DE DETESTAR** OS **MIL FRASCOS** QUE NOS FAZEM SENTIR COMO SE FÔSSEMOS **VELHINHOS** COM **PRESSÃO ALTA??**

DEPOIS DE DIMINUIR UM POUCO A CARBAMAZEPINA, ENTRAR E SAIR DO LÍTIO E AUMENTAR UM POUCO A LAMOTRIGINA, FUI TOMAR CAFÉ DA MANHÃ NUMA LANCHONETE DO BAIRRO E ESCREVI O SEGUINTE NAS COSTAS DE UM FOLHETO, PARA GRAMPEAR NO DIÁRIO:

Tchi bum AHH... sentada no -- não verbal!!
TÃO tranquila.

Aula de ioga esta manhã, depois fiz uma longa caminhada por este bairro lindo e mágico, simplesmente escutando os ruídos, vendo as formas dos ramos contra o céu azul, as cores das flores... os brotos nas árvores...

Mm, este café está ÓTIMO - em geral não gosto de café coado. Mmmmm
Essa garçonete é LINDA! Acho que vou lhe dar meu cartão e pedir para desenhá-la um dia.
Mm, parece que estou ~~cura~~ ← há, escrevi "curando" quase caindo no sono
Não dormi o suficiente na noite passada... quantas horas? das 2 às 8... 6. Com 2 mg de Clonazepam! Vixe...
Mas não estou maníaca, só estou ajustando os medicamentos prescritos e não prescritos.
Estou super em paz... que manhã!
Será que a gente se sente assim quando pratica ioga o tempo todo?

"medicamento não prescrito" = maconha

HM. AINDA NÃO ESTOU ESTÁVEL...!

Você teve erupções ou vermelhidão na pele?
Por enquanto, tudo bem.
Mas tem outras coisas - acho que perdi peso, tenho de me controlar para não interromper as pessoas...
Ando muito rápido...

Bem, esta época do ano é perigosa para você.
A primavera? O que acontece comigo na primavera?

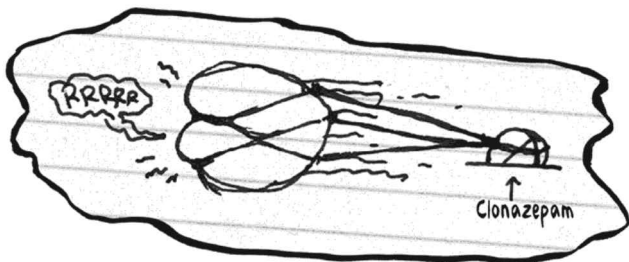
Às vezes você começa a acelerar...
Mas nem sempre, e no verão fico para baixo! E só às vezes!
E peraí, achei que eu acelerasse no inverno.
flip
flip

O problema é que você diz isso o ano inteiro!
Todas as estações são perigosas!
Será que eu sigo mesmo um padrão sazonal?

Vamos continuar acompanhando.

Você tem Olanzapina?
Tenho.
Comece com 2,5 mg à noite.

ESSE "ACOMPANHAMENTO" JÁ ERA FAMILIAR.
Frustrada
NOS REGISTROS DO MEU DIÁRIO, EU TOMAVA NOTA DE COMPORTAMENTOS POSSIVELMENTE SINTOMÁTICOS.
mas
ando
vou cair??
ESTAVA GASTANDO DINHEIRO DEMAIS? ESTAVA TRABALHANDO? TRABALHANDO POUCO? DEMAIS? COMO ESTAVA ME VESTINDO? ESTAVA COMENDO? INTERROMPENDO AS PESSOAS? DORMINDO DURANTE O DIA? CHORANDO?
espere, silêncio...
MAIS TARDE
chorando
4-5 hs
não
NAS PÁGINAS DE TRÁS DO DIÁRIO, EU FAZIA GRÁFICOS - DATA, REMÉDIOS, SONO, HUMOR, NOTAS.
des
Olan
Clona
9??
...
ACOMPANHAR, ACOMPANHAR, ACOMPANHAR, ACOMPANHAR, ACOMPANHAR, ACOMPANHAR.

A MANIA ERA MUITO MAIS DIVERTIDA ANTES DO DIAGNÓSTICO. AGORA, PERCEBENDO COMO EU AFETAVA AS PESSOAS PRÓXIMAS E, COM AGUDA CONSCIÊNCIA DA INEVITÁVEL DEPRESSÃO PÓS-MANIA, EU TINHA MEDO DE ME SENTIR "PARA CIMA".

APRENDI A APRECIAR IMENSAMENTE MEU FRASCO DE CLONAZEPAM, CHACOALHANDO NA BOLSA.

ESSA IMAGEM MENTAL ME OCORRIA COM FREQUÊNCIA, EMBORA NUNCA A TENHA DESENHADO EM MEUS DIÁRIOS OU CADERNOS. A SIMPLES PRESENÇA DELA NA MINHA CABEÇA JÁ ME SATISFAZIA, NÃO SEI POR QUÊ.

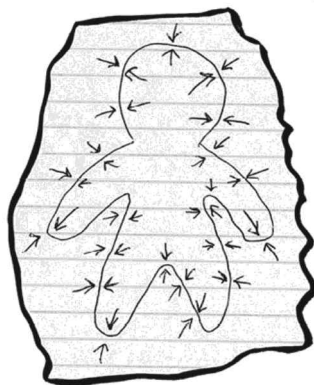
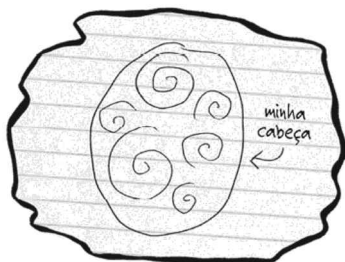
PELO MENOS EU ME SENTIA COMO SE ESTIVESSE FINALMENTE APRENDENDO A TOMAR AS RÉDEAS DA MINHA VIDA.

MESES SE PASSARAM. EU ESTAVA BEM, MAS MUITO INSTÁVEL EMOCIONALMENTE.

estressada — ótima!! — chorando até com coisas boas — ok — estressada

AUMENTAR LAMOTRIGINA... ...ENTRAR NA OLANZAPINA... ...SAIR DA OLANZAPINA... ...CLONAZEPAM PARA DORMIR... ETC.

É CLARO QUE KAREN QUERIA O LÍTIO. ELE É O REMÉDIO-MODELO, O MAIS ANTIGO CONTRA A BIPOLARIDADE, COM O MELHOR HISTÓRICO. MAS SERÁ QUE UMA DOSE MENOR DIMINUIRIA OS EFEITOS NA PELE? NA MEMÓRIA? OS PROBLEMAS DE MEMÓRIA, ELES SIM, ME DEIXAVAM LOUCA.

PELO MENOS O LÍTIO ERA BARATO.

RESPIRAR.

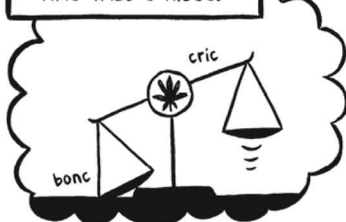
ALGUNS MESES DEPOIS, EU NÃO TINHA TIDO GRANDES FLUTUAÇÕES DE HUMOR E MINHA PELE ESTAVA BOA.

ÀQUELA ALTURA, KAREN SABIA APENAS QUE EU FUMAVA DE VEZ EM QUANDO. CERTA VEZ ELA ME DISSE:

Um tapinha num baseado 1 ou 2 vezes por ano acho que tudo bem.

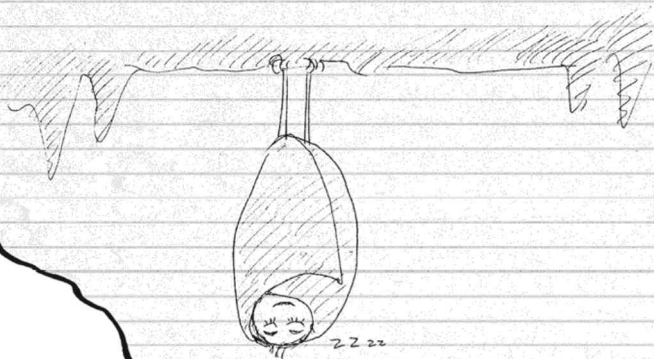
NA ÉPOCA, ISSO ME PARECEU ANTIQUADO.

POR UM TEMPO, TIVE CERTA JUSTIFICATIVA PARA MANTER ALGUNS HÁBITOS DA FASE PRÉ-DIAGNÓSTICO...

... O TERRITÓRIO CONHECIDO DA REBELDIA NUMA ÉPOCA EM QUE ME VI FORÇADA A ADOTAR UMA IDENTIDADE NOVA, MAIS CONTROLADA.

MAS OS MOTIVOS QUE TINHA PARA FUMAR JÁ NÃO ERAM TÃO IMPORTANTES DIANTE DO TRABALHO EM PROL DA ESTABILIDADE.

AGORA, O TERRITÓRIO DA DEDICAÇÃO À SAÚDE E AO TRATAMENTO TAMBÉM JÁ ERA CONHECIDO.

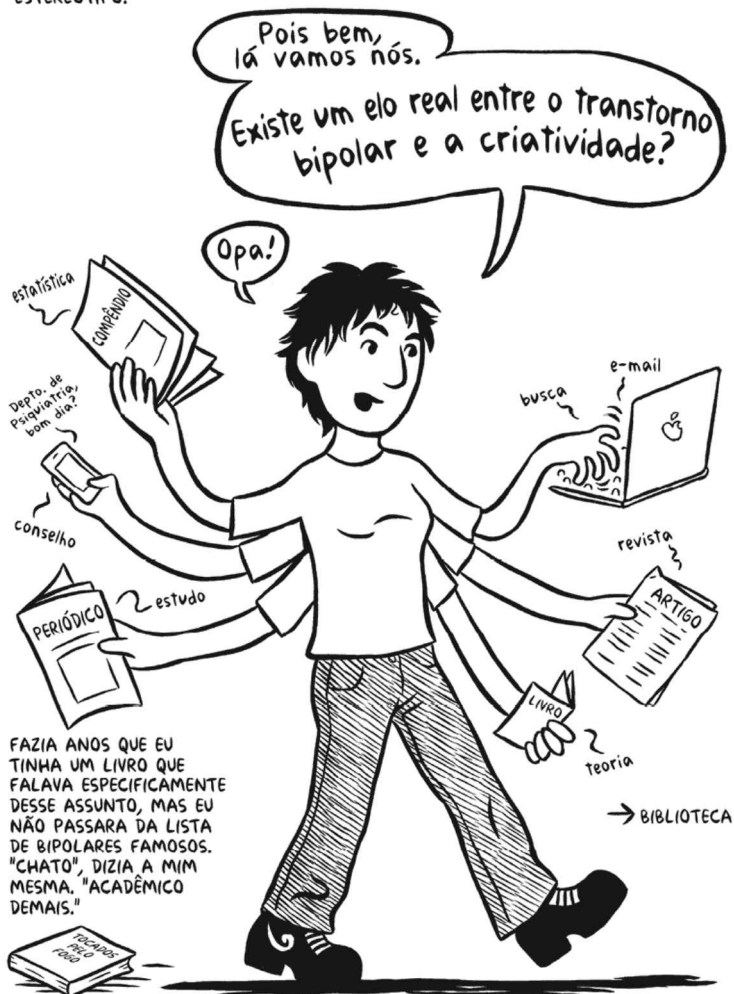
PARA ESCLARECER: ACHO, SIM, QUE MUITA GENTE CONSOME MACONHA COM SABEDORIA E PROVEITO. MAS, COMO OUTRAS COISAS QUE INGERIMOS (IBUPROFENO, AMENDOIM, GIM), ELA NÃO FAZ BEM A TODOS (TIPO, EU). É FATO QUE MUITOS PORTADORES DE TRANSTORNOS DE HUMOR SÃO CONSUMIDORES HABITUAIS DE DROGAS E ÁLCOOL E QUE O USO INTENSO PODE PREJUDICAR O TRATAMENTO E A ESTABILIZAÇÃO. O USO LEVE/MODERADO NÃO FOI TÃO ESTUDADO, MAS CERTAMENTE VALE A PENA PESAR OS RISCOS.

– NÃO NO SENTIDO DE DERROTA, MAS NO DE ACEITAÇÃO, RECONHECIMENTO, LIBERAÇÃO – COMO FLUTUAR RIO ABAIXO.

EU ESTAVA ATERRISSANDO.

FINALMENTE,
DEPOIS DE QUATRO ANOS...

COM DOSES EXATAS DE LAMOTRIGINA E LÍTIO, E
COM CLONAZEPAM E OLANZAPINA SEMPRE À MÃO...

CAPÍTULO 8

ENFIM, DEPOIS DE ENCONTRAR MEU CAMINHO, ERA HORA DE ENFRENTAR VELHAS QUESTÕES E PRESSUPOSTOS ACERCA DO CLUBE VAN GOGH. PARTE DE MIM AINDA SE PERGUNTAVA SE A EXPRESSÃO "ARTISTA LOUCO" NÃO SERIA SOMENTE UM ESTEREÓTIPO.

Para começar – a "criatividade" não é subjetiva? Achei que fosse mais uma questão de opinião.
Tipo, minha mãe faz cachecóis de tricô. Isso conta?
E uma solução criativa para o encanamento?
Será que existe uma definição científica de criatividade?

NÃO É FÁCIL DEFINIR A CRIATIVIDADE, MAS A MAIORIA DOS PESQUISADORES CONCORDA COM A SEGUINTE

DEFINIÇÃO DE CRIATIVIDADE:

sf. PENSAMENTOS OU CONDUTAS ORIGINAIS E ÚTEIS.

(ANDREASEN, 2005)

SEUS TRÊS ELEMENTOS SÃO:

① A PESSOA

ESPECIALMENTE NAS "ARTES CRIATIVAS", QUE SERIAM:

- ARTES PLÁSTICAS
- ARQUITETURA
- DESIGN
- MÚSICA
- TEATRO
- LITERATURA
- POESIA

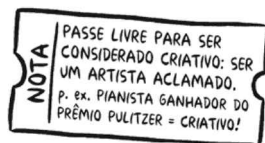
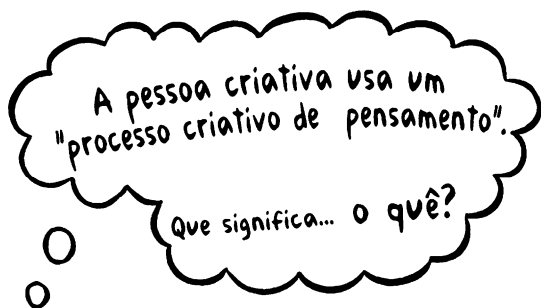
(LUDWIG, 1992)

② O PROCESSO DE PENSAMENTO

③ O PRODUTO

OU RESULTADO IDENTIFICÁVEL

A pessoa criativa usa um "processo criativo de pensamento".

Que significa... o quê?

PARECE VAGO, MAS A CIÊNCIA TAMBÉM TEM UMA RESPOSTA A ESSA PERGUNTA!
O PENSAMENTO CRIATIVO
ENVOLVE ALGUMAS CARACTERÍSTICAS DISTINTAS:
FLUÊNCIA
os pensamentos surgem com certa facilidade
FLEXIBILIDADE
os pensamentos surgem num leque amplo
FLUÊNCIA DE ASSOCIAÇÕES: PRODUÇÃO DE SINÔNIMOS
FLUÊNCIA DE PALAVRAS: PRODUÇÃO DE PALAVRAS QUE CONTENHAM CERTAS LETRAS
FLEXIBILIDADE ESPONTÂNEA: PRODUÇÃO DE UMA LARGA VARIEDADE DE IDEIAS
FLUÊNCIA DE EXPRESSÃO: PRODUÇÃO DE FRASES E EXPRESSÕES
FLUÊNCIA DE IDEAÇÃO: PRODUÇÃO DE IDEIAS DENTRO DE PARÂMETROS DADOS
FLEXIBILIDADE ADAPTATIVA: BUSCA DE SOLUÇÕES INCOMUNS PARA OS PROBLEMAS
& PENSAMENTO DIVERGENTE
gera muitas soluções possíveis
(QUE SE OPÕE AO PENSAMENTO CONVERGENTE
busca uma única resposta correta)
(GUILFORD, 1959)

Nesse caso, como saber se alguém está pensando criativamente?
Se uma pessoa faz sucesso nas artes criativas, supomos que pense criativamente —
mas e as pessoas comuns?
Pode-se medir a criatividade, por exemplo?

SIM! EXISTEM VÁRIOS **TESTES DE CRIATIVIDADE.** VEJAMOS:

O Teste de Usos Alternativos de Guilford

O AVALIADO LISTA OS USOS POSSÍVEIS DE UM OBJETO DOMÉSTICO COMUM.

A PONTUAÇÃO É BASEADA **NA ORIGINALIDADE** em comparação com o grupo de avaliados, **FLUÊNCIA** - total de respostas, **FLEXIBILIDADE** - diferentes categorias de usos e **COMPLEXIDADE** - quantidade de detalhes.

Lista de Adjetivos Escala de Personalidade Criativa (LA - EPC)

UM DOS MUITOS TESTES DE AUTOAVALIAÇÃO. MARCAMOS AS CARACTERÍSTICAS QUE IDENTIFICAMOS EM NÓS MESMOS, COMO:

- Esperto
- Cortês
- Desconfiado
- Informal
- Sexy

etc.

UMA LISTA DE 30 ADJETIVOS

UM **GABARITO** ATRIBUI UM PONTO A CADA CARACTERÍSTICA QUE INDICA CRIATIVIDADE. MAIS PONTOS = MAIS CRIATIVIDADE!

Os Testes de Pensamento Criativo de Torrance

SÃO DIVERTIDOS COMO ENIGMAS!

PERGUNTAS FICTÍCIAS

Verbal (TPCT-V)

Atividade 1: Procure aperfeiçoar este carrinho de brinquedo para torná-lo mais divertido de brincar. Você tem 3 min.

Atividade 2: Se as pessoas pudessem enxergar no escuro, quais coisas poderiam acontecer? Você tem 3 min.

MAIS PERGUNTAS FICTÍCIAS

Figural (TPCT-F)

Atividade 3: Acrescente linhas a estas figuras para criar imagens que contem histórias completas. Acrescente títulos. Você tem 10 min.

Atividade 4: Com estas figuras, faça algo em que mais ninguém pensaria. Você tem 10 min.

A **PONTUAÇÃO** É BASEADA EM 18 CARACTERÍSTICAS DO PENSAMENTO DIVERGENTE, ENTRE ELAS "VISUALIZAÇÃO INCOMUM", "ROMPER LIMITES" E "HUMOR".

Criatividade: definida.
Pensamento criativo: esclarecido.
Medida da criatividade: estabelecida...
Rufem os tambores, por favor...
E então? Há uma ligação entre transtorno bipolar e criatividade?

MUITOS PESQUISADORES, AO LONGO DE VÁRIOS ANOS, EXAMINARAM ESSA CORRELAÇÃO POR MEIO DE ESTUDOS DE CASO, ESTUDOS FAMILIARES, TESTES DE CRIATIVIDADE ETC.

OS ESTUDOS EXAMINARAM:

① **Artistas atuais** em busca de transtornos do humor,

NUM ESTUDO FEITO COM 30 ESCRITORES DA FAMOSA OFICINA DE REDAÇÃO DA UNIVERSIDADE DE IOWA, QUASE METADE DELES ATENDIA AOS CRITÉRIOS DE TRANSTORNO BIPOLAR.

(ESTUDO DA DRA. NANCY ANDREASEN, 1987)

② **Artistas do passado** em busca de transtornos do humor,

UM ESTUDO SOBRE 36 GRANDES POETAS BRITÂNICOS E IRLANDESES NASCIDOS ENTRE 1705 E 1805 EVIDENCIOU UM ÍNDICE ANORMALMENTE ALTO DE PSICOSE, DEPRESSÃO MANÍACA, INTERNAÇÃO E SUICÍDIO ENTRE ELES.

(ESTUDO DA DRA. KAY R. JAMISON, 1993)

③ **Diferentes profissões** para avaliar índices de transtorno mental,

UM ESTUDO FEITO COM 1004 INDIVÍDUOS EMINENTES NAS MAIS DIVERSAS PROFISSÕES CONSTATOU, ENTRE OS PROFISSIONAIS DAS ARTES CRIATIVAS, UM ÍNDICE 2 A 3 VEZES MAIS ALTO DE PSICOSE, TENTATIVA DE SUICÍDIO, TRANSTORNOS DO HUMOR E DEPENDÊNCIA QUÍMICA.

(ESTUDO DO DR. ARNOLD LUDWIG, 1992)

④ **e os Bipolares** em geral para avaliar sua **criatividade em geral.**

UM ESTUDO QUE APLICOU TESTES DE CRIATIVIDADE A BIPOLARES E A DOIS GRUPOS DE CONTROLE DE PESSOAS SAUDÁVEIS (UM DE PESSOAS COMUNS E OUTRO DE PESSOAS CRIATIVAS) DÁ A ENTENDER QUE A CRIATIVIDADE DOS BIPOLARES TALVEZ SEJA MAIOR.

(ESTUDO DA FACULDADE DE MEDICINA DE STANFORD, 2007)

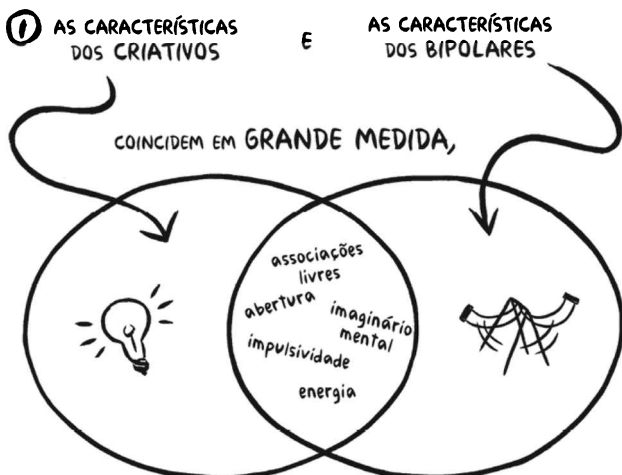
O "artista louco" é um fenômeno comprovado pela ciência.
Que loucura.
Mas... como?
Por quê?

COMO? POR QUÊ?

ORA, O CÉREBRO É UM MISTÉRIO. ADMITE-SE, EM GERAL, QUE A LIGAÇÃO EXISTE, MAS NINGUÉM SABE POR QUÊ.

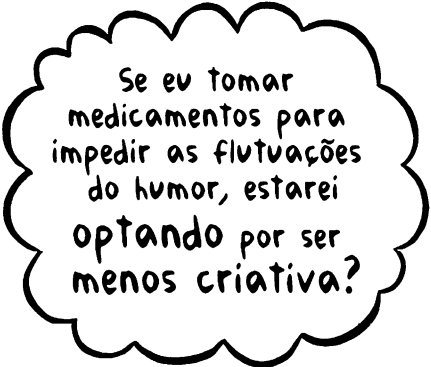
ENTRE AS MUITAS TEORIAS, EIS DUAS QUE ME PARECEM SENSATAS:

① AS CARACTERÍSTICAS DOS **CRIATIVOS** E AS CARACTERÍSTICAS DOS **BIPOLARES**

COINCIDEM EM **GRANDE MEDIDA**,

AUMENTANDO A PROBABILIDADE DE QUE TANTO A CRIATIVIDADE QUANTO A BIPOLARIDADE COEXISTAM NUMA **ÚNICA PESSOA.**

②

ALGUNS OUTROS ASPECTOS DOS PROFISSIONAIS DAS ARTES CRIATIVAS, EMBORA NÃO CAUSEM UM TRANSTORNO MENTAL, PODEM PROLONGAR OU APROFUNDAR UM TRANSTORNO JÁ EXISTENTE.

Uau, isso é meio desconcertante.
Alguns desses estudos só correlacionam a criatividade com a mania.
O gênio alucinado/artista louco era muito mais fácil de estereotipar.
Acho que agora minha verdadeira pergunta é…

Se eu tomar
medicamentos para
impedir as flutuações
do humor, estarei
optando por ser
menos criativa?

Era essa, especificamente,
a minha questão quando Karen
recomendou que eu tomasse lítio
pela primeira vez. A ideia me
apavorava.

Ao longo de
todos estes anos, desde
que comecei a tomar
remédios, eu não quis
confrontar novamente
essa questão.

O EXAME DAS PESQUISAS ME PERTURBOU. AS INFORMAÇÕES ERAM AMBÍGUAS E VARIAVAM DE PESSOA PARA PESSOA E DE ESTUDO PARA ESTUDO.

AS QUESTÕES ERAM EM PARTE MÉDICAS, EM PARTE FILOSÓFICAS.

Ainda bem que não li nada disso quando fui diagnosticada. Tentar tomar as decisões corretas naquela tremenda confusão --
ainda que, na verdade, eu não tenha decidido tomar medicamentos. Foi um instinto básico de sobrevivência.
Nunca mais quero sentir uma dor como aquela.
Graças a deus, os medicamentos não me embotam.
Na verdade, acho que auxiliam minha criatividade, pois é quando estou equilibrada que realmente consigo me concentrar e trabalhar.

Às vezes, é tentador dar um ar romântico às flutuações de humor. Elas são dramáticas, e o **drama** é empolgante –

– mas não acho que minhas ideias fossem **melhores** quando estava maníaca. Eram **explosivas**, e na época eu as considerava **brilhantes**, mas não eram especialmente melhores.

Eu diria que o meu "**processo de pensamento criativo**" existe quer eu esteja maníaca, quer estável...

É assim que meu cérebro **funciona**.

Talvez eu **tenha** de acreditar nisso, mas...

A estabilidade é boa para a minha criatividade.
De qualquer modo, mesmo estável, ainda sou uma artista bipolar.
Não é... ?

Sylvia
Plath
poeta
1932-
-1963
Georgia
O'Keeffe
pintora
1887-1986
William
Styron
escritor
1925-
-2006
¿

Paul
Gauguin
pintor
1848-
-1903
Vincent
van
Gogh
pintor
1853-
-1890
Edvard
Munch
pintor
1863-
-1944
Virginia
Woolf
escritora
1882-
-1941

Robert Lowell
poeta
1917-
-1977
Tennessee
Williams
escritor
1911-1983
Mary
Shelley
1797-
-1851
escritora
Michelangelo
artista
1475-
-1564
Philip Guston
pintor
1913-1980

Anne Sexton
poeta
1928-
-1974
Jackson Pollock
pintor
1912-
-1956
Samuel Clemens
(Mark Twain)
escritor
1835-1910
Joan Miró
pintor
1893-
-1983
Mark Rothko,
pintor
1903-
-1970
laços
contexto
perspectiva inspiração
companhia.
Randall Jarrell
poeta
1914-
-1965
Leon Tolstoy
escritor
1828-
-1910
Emily Dickinson
poeta
1830-
-1886

CAPÍTULO 9

SERÁ O TRANSTORNO BIPOLAR UMA MALDIÇÃO, FONTE DE SOFRIMENTO E DOR?
UMA DOENÇA PERIGOSA, MUITAS VEZES FATAL?
OU UMA PARTE INEXTRICÁVEL, ATÉ ESSENCIAL, DE MUITAS PERSONALIDADES CRIATIVAS?
UMA FONTE DE INSPIRAÇÃO E DE OBRAS DE ARTE PROFUNDAS?

PARA O BEM E PARA O MAL, O TRANSTORNO BIPOLAR É UMA PARTE IMPORTANTE DO MEU SER E DO MEU MODO DE PENSAR.

NOS TERRÍVEIS PRIMEIROS ANOS DEPOIS DO DIAGNÓSTICO, EU ME PERGUNTAVA COMO SERIA A ESTABILIDADE.

QUERIA MUITO CONHECER UMA BIPOLAR "FUNCIONAL", NÃO SUJEITA A EPISÓDIOS.

COMO SERIA ELA?

PENSEI EM PUBLICAR UM ANÚNCIO CLASSIFICADO PROCURANDO A "TAL PESSOA".

NA MINHA CABEÇA, ELA SE PARECERIA COM A MÃE DE UMA AMIGA DO COLEGIAL – ELEGANTE E RECONFORTANTEMENTE AFÁVEL.

organizada
calma
descolada
mais velha que eu
advogada?
remédios matinais
echarpe de seda
tailleur
desjejum leve
meia-calça?
sapatos estilosos mas práticos

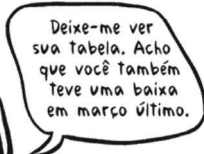
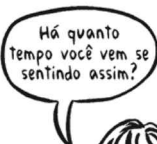
EU A CONVIDARIA PARA TOMAR CAFÉ.

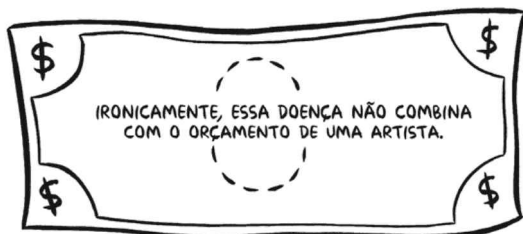
Não vai ser fácil, mas você vai ficar bem.

DEPOIS DE UNS 45 MINUTOS, ELA TERIA UMA REUNIÃO IMPORTANTE...

Nossa, a hora.
Obrigada pelo café.
Acredite – tudo vai dar certo.
passos céleres, calmos e confiantes

... E SAIRIA PARA VIVER SEU DIA EFICIENTE, PRODUTIVO E ESTÁVEL.

AGORA SEI QUE A "ESTABILIDADE" É RELATIVA. KAREN ME DIZ QUE JÁ SOU UMA BIPOLAR FUNCIONAL, MAS AINDA TENHO FLUTUAÇÕES DE HUMOR.
TENHO DE FICAR ATENTA A MEUS RADARES INTERNOS...
Estou chorando mais do que o normal?
Hora de fazer uma tabela no meu diário!
E EXTERNOS...
Há quanto tempo você vem se sentindo assim?
Deixe-me ver sua tabela. Acho que você também teve uma baixa em março último.
Essa médica inteligentíssima me conhece há 13 anos!
Não será uma simples TPM?
Talvez!
Esta amiga íntima me conhece há 18 anos!
... E FICAR ALERTA PARA OS SINTOMAS, EFEITOS COLATERAIS E GATILHOS.
problemas de memória
falar com Karen sobre a dose de lítio
dormir mal
fazer uma tabela de sono
tomar Clonazepam
exposição de arte
entusiasmo! ficar atentíssima a sinais de que estou acelerada

PARA ADMINISTRAR MEU TRANSTORNO, ADOTO UM PLANO DE TRATAMENTO MULTIFACETADO.

O TRANSTORNO BIPOLAR É PARA SEMPRE – TEREI DE FAZER ESTAS COISAS, OU OUTRAS PARECIDAS, POR TODA A MINHA VIDA.

Tem o gasto do plano de saúde e, mesmo assim, o meu (como muitos outros) não cobria a saúde mental.

Os medicamentos às vezes são cobertos, às vezes não, e podem ser **caros.**

Rx

CUSTO MÉDIO* POR MÊS:

Lamictal.....$490
ou seu genérico:
Lamotrigina...$250

Zyprexa.....$660
ou seu genérico (finalmente!):
Olanzapina...$500

o bom e velho
Lítio $40

o novo, patenteado,
Abilify...... $990

Um psiquiatra pode custar $200 ou mais por sessão*

assistência médica para efeitos colaterais (p. ex. acne)

laboratórios para exames de sangue

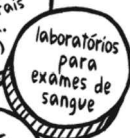
aulas de ioga

possível internação

piscina

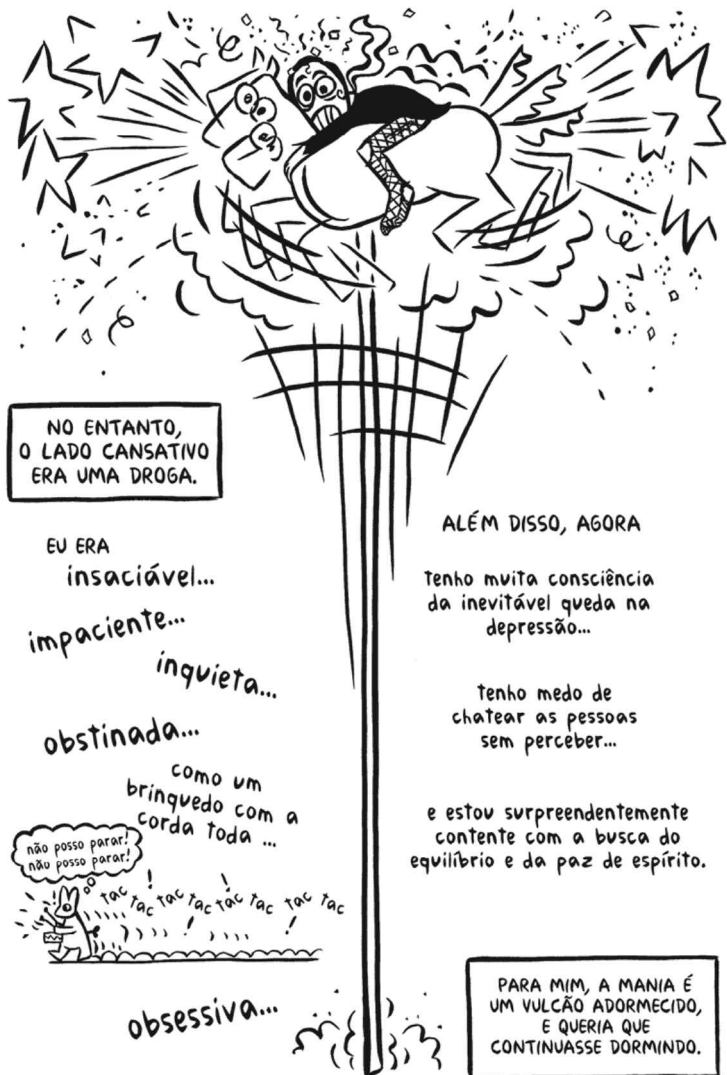
acupuntura e medicina alternativa

vitaminas e suplementos

vai acumulando!

Sem mencionar a baixa taxa de produtividade num episódio agudo

O TRATAMENTO PODE FACILMENTE CUSTAR MILHARES DE DÓLARES POR MÊS -- O QUE EU TERIA FEITO SEM A AJUDA DE MINHA MÃE?

* VER DETALHES NAS NOTAS DE FIM

ÀS VEZES ME PERGUNTAM SE SINTO FALTA DAS MINHAS MANIAS.
NA VERDADE, NÃO.
MAIS OU MENOS.
MAS NÃO.
O LADO EUFÓRICO ERA incrível.
AS CORES ERAM vívidas... vibrantes...
O MUNDO ERA fascinante... interligado...
O UNIVERSO ERA intenso... sábio... mágico...
EU ME SENTIA poderosa, Sexy e cheia de amor e curiosidade.
QUEM NÃO GOSTA DISSO?

NO ENTANTO, O LADO CANSATIVO ERA UMA DROGA.
EU ERA
insaciável...
impaciente...
inquieta...
obstinada...
como um brinquedo com a corda toda ...
não posso parar! não posso parar!
tac tac tac tac tac tac tac tac
obsessiva...
ALÉM DISSO, AGORA
tenho muita consciência da inevitável queda na depressão...
tenho medo de chatear as pessoas sem perceber...
e estou surpreendentemente contente com a busca do equilíbrio e da paz de espírito.
PARA MIM, A MANIA É UM VULCÃO ADORMECIDO, E QUERIA QUE CONTINUASSE DORMINDO.

FOI UM ALÍVIO DESCOBRIR QUE BUSCAR UMA VIDA EQUILIBRADA NÃO SIGNIFICA SUCUMBIR A UMA VIDA MEDÍOCRE.
NÃO PRECISO ESTAR MANÍACA PARA TATUAR A BOCA...
Nem pensar!
Sim!
"coroa tatuada" no primeiro molar inferior esquerdo
LED ZEP
... OU PARA ENTRAR DE ROUPA NO LAGO WASHINGTON...
posando para uma foto no Seattle Post-Intelligencer
click!
Estava frio!
... OU PARA TRABALHAR.
Mystified, how I've been since I first met you...
hum hm hm
"Lustlab Ad of the Week", adaptações gráficas dos anúncios pessoais eróticos do Stranger
Dt's (a banda de Di)
Trabalho em pé.
GOSTARIA DE PODER VOLTAR, DE ONDE ESTOU, A MEU EU MAIS JOVEM NOS PRIMEIROS ANOS DE PÓS-DIAGNÓSTICO PARA ME TRANQUILIZAR E DIZER QUE TUDO IA DAR CERTO.

Creia-me, eu jovem, tudo vai dar certo.
Não terei de tomar remédios, então? Vou encontrar uma saída?
Na verdade, não... você vai entender que precisa dos remédios.
Não!

Mas tudo bem! No fim, eles não vão prejudicar sua criatividade.
Bah. Este é meu verdadeiro eu, por que tomar remédios? Estou bem. Estou ótima!!
Bem, aproveite, acho.
Espero que esse seja seu último grande episódio maníaco.

Ó meu deus, esqueci, esqueci que aquele sentimento ia passar... Estou com medo! Eu... eu não sei cuidar de mim mesma!
Espere aí...
Respire...

Agora entendi... Sou um desperdício de espaço. Este é meu verdadeiro eu. Não sou nada.
Tenha paciência.
Prometo que vai passar.

Confie na Karen: há uma luz no fim do túnel.
Ah, essa luz é um personagem maluco do Pernalonga com um capacete de mineração que diz "Há há, te peguei".
Ninguém pode confiar na própria mente, lembra?
Confie em mim agora. Vai dar certo.

Você vai achar os remédios corretos. Vai levar alguns anos -- mas você vai chegar lá.
Anos?
Vai valer a pena.

Você vai gostar de descer da montanha-russa emocional. Não se preocupe: ainda terá sentimentos e altos e baixos emocionais.

Com tanta terapia, será uma ouvinte ainda melhor.

Vai trabalhar mais do que quando estava maníaca, pois não vai querer ficar, tipo, reorganizando as estantes de livros.
As pessoas não vão entrar em pânico quando descobrirem que você é bipolar.

Sua vida está mudando. Você vai aprender a lidar com isso.
Obrigada, eu futuro.

Como é a sua vida?
É diferente, mas na verdade não tão diferente assim.
Ainda sou você.

Mas, tipo, está tudo bem? Você está bem?
bzzz
zzzzz

Bem, não posso dizer que tudo seja fácil, mas está tudo bem! E é verdade —
zzzzz
zzt

Eu estou bem!

AGRADECIMENTOS

Infinita gratidão à minha mãe, Diane Gabe; ao meu pai, LeRoy Forney; e ao meu irmão, Matthew Forney; pelos intermináveis telefonemas, por me manterem com os pés no chão enquanto eu escrevia este livro e por uma vida inteira de amor incondicional.

Aos quadrinistas Alison Bechdel, Megan Kelso, Jim Woodring, Craig Thompson e Kaz, e ao editor de HQs Chris Duffy, pelo apoio profissional e editorial e pelos bem-vindos elogios.

À Lucia Watson, minha editora na Gotham, e à minha agente literária, Holly Bemiss, por confiarem em mim e me oferecerem suas orientações imensamente úteis e inteligentes.

Ao dr. John Neumaier, MD; Mark Wittow, da Washington Lawyers for the Arts; dra. Paula J. Clayton, MD, JoEllen McNeal e Wylie Tene, da American Foundation for Suicide Prevention; Susan Pittman, da Insure Northwest; e Jamie Vann, pelos preciosos conselhos e pela assistência nas pesquisas.

A Maré Odomo, meu indispensável assistente de produção, e às estagiárias Rosie Heffernan e Elaine Lin, pela ajuda adicional com a produção.

À Richard Hugo House, Therese Charvet e Tere Carranza da Sacred Groves, e a Alix Wilbur, pelo espaço de que eu precisava para desenvolver meu trabalho.

Namastê aos meus professores de ioga, especialmente Denise Benitez, a comunidade da Seattle Ioga Arts, Lisa Holtby e Douglas Ridings, por terem me inspirado a me aventurar no caminho do ioga e a manter minha prática com alegria.

Um zilhão de agradecimentos àquelas que tenho a sorte de chamar de amigas, por terem me apoiado com compreensão e generosidade e também por confiarem em mim para apoiá-las, em especial Risa Blythe, Anthippy Petras e Diana Young-Blanchard; e a outros excelentes amigos, familiares e instituições, entre os quais Laurel Ehrenfreund, Tamara Burke, Kristen Fisher Ratan, Ariel Meadow Stallings, Nathaniel Wice, Grace Gabe, Ariel Bordeaux, Larry Reid, Gary Groth, Kin Thompson, Eric Reynolds, Fantagraphics Books, Owen Connell e Parlor F Tattoo, Ron Regé Jr., Brian Ralph e Jordan Crane.

E a todas as outras pessoas que aparecem neste livro, identificadas ou anônimas, por terem feito parte da minha história e, assim, terem partilhado comigo um pedacinho de suas próprias histórias.

Gostaria de agradecer especialmente a Jacob Peter Fennell, que me ajudou a cada passo nas tarefas e amolações técnicas, editoriais e de produção, que me preparou refeições quentes e, o mais importante, se pôs sempre à disposição com seu apoio emocional, sua paciência, seu amor, seu entusiasmo e sua generosidade, que frequentemente me foram necessários. Você é demais.

APÊNDICE

O desenho da página 20 é uma simulação de um "autoestereograma", um desenho gerado por computador que cria a ilusão de tridimensionalidade a partir de um objeto bidimensional (como na série de livros *Olho mágico*). Originalmente, minha intenção era usar um estereograma de verdade naquela página do Capítulo 2, mas concluí que isso prejudicaria demais o ritmo da história. Porém, aqui está ele! Desfocando lentamente os olhos enquanto olha para o desenho, você verá as palavras YOU ARE CRAZY ("Você é louca") flutuando alguns centímetros acima do papel.

NOTAS DE FIM

CAPÍTULO 1

página 8
Quadrinho © Kaz, de *Bare Bulbs: Underworld Two* (Seattle: Fantagraphics Books, 1996), p. 55.

página 10
Tatuagem desenhada por Kaz (1997).

CAPÍTULO 2

páginas 15-18
American Psychiatric Association: *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, quarta edição, texto revisto (Washington, DC: American Psychiatric Association, 2000), p. 362. [*DSM-IV. Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais.* Porto Alegre: Artmed, 2002, 4. ed.]

página 28
Kay Redfield Jamison, *An Unquiet Mind: a Memoir of Moods and Madness* (Nova York: Random House, 1995), p. 80. [*Uma mente inquieta.* São Paulo: Martins Fontes, 1999.]

página 33
Desenhos baseados em fotografias de Jimmy Malecki (1998).

páginas 34-38
Desenhos baseados em fotografias de Victoria Renard (1998).

páginas 40-41
Kay Redfield Jamison, *Touched with Fire: Manic-Depressive Illness and the Artistic Temperament* (Nova York: Simon & Schuster, 1993), pp. 267-70. [*Tocados pelo fogo: a doença maníaco-depressiva e o temperamento artístico*. Lisboa: Pedra da Lua, 2007.]

página 44
Índices de suicídio e tentativa de suicídio para a população em geral: Center for Disease Control and Prevention (2007) e American Foundation for Suicide Prevention.

Nota: Os índices variam bastante de acordo com a faixa demográfica. São, por exemplo, mais altos para os homens que para as mulheres, e a faixa etária com índice mais alto é a das pessoas de 45 a 54 anos.

Índices de suicídio e tentativa de suicídio para os bipolares: F. K. Goodwin e K. R. Jamison, *Manic-Depressive Illness: Bipolar Disorders and Recurrent Depression* (Nova York: Oxford University Press, 2007), pp. 249-51.

Nota: O livro recapitula e examina 30 estudos sobre suicídios consumados, entre 1937 e 1988. Os resultados desses estudos variavam muito, mas todos apontavam para índices mais altos que os da população em geral. Os pesquisadores observam que os índices constatados pelos estudos mais antigos talvez não reflitam os índices atuais, uma vez que os tratamentos mais modernos — especialmente o uso do lítio — são mais eficazes.

CAPÍTULO 3

página 50
Ellen Forney, *I Was Seven in '75* (Seattle: publicação da autora com um subsídio da Xeric Foundation, 1997).

página 54
Design do pôster: Shawn Wolfe (1998).

página 59
American Psychiatric Association: *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, pp. 346-7.

página 72
Ministério da Alimentação e dos Medicamentos dos Estados Unidos, www.fda.gov.

CAPÍTULO 4

página 78
Judy Blume, *Forever* (Nova York: Simon & Schuster, 1975). [*O primeiro amor*. Lisboa: Texto Editores, 2005.]

Judy Blume, *Summer Sisters* (Nova York: Delacorte Press, 1998). [*Irmãs de verão*. Rio de Janeiro: Ediouro, 2000.]

página 79
"My Interview with Judy Blume", *Seattle Weekly*, 11 de junho de 1998, p. 45.

página 86
American Psychiatric Association: *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, p. 356.

página 87
David D. Burns, MD, *Feeling Good: the New Mood Therapy* (Nova York: HarperCollins, 1980), pp. 42-3.

página 88
David D. Burns, MD, *Feeling Good: the New Mood Therapy* (Nova York: HarperCollins, 1980), pp. 62-5.

página 89
Madeleine L'Engle, *A Wrinkle in Time* (Nova York: Dell Publishing, 1962). [*Uma dobra no tempo*. Rio de Janeiro: Rocco, 2011.]

P. L. Travers, *Mary Poppins*, ilustrado por Mary Shepard (Londres: HarperCollins; Nova York: Harcourt, Brace, 1934).

Norton Juster, *The Phantom Tollbooth*, ilustrado por Jules Feiffer (Nova York, Random House, 1961). [*Tudo depende de como você vê as coisas*. São Paulo: Companhia das Letras, 1999.]

C.S. Lewis, *The Lion, the Witch and the Wardrobe*, ilustrado por Pauline Baynes (Londres: Geoffrey Bles, 1950; Nova York: Collier Books, 1970). [*O leão, a feiticeira e o guarda-roupa*. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2010.]

páginas 90-91
William Styron, *Darkness Visible: A Memoir of Madness* (Nova York: Random House, 1990). [*Perto das trevas: memórias da loucura*. Rio de Janeiro: Rocco, 2000.]

página 104
Nota: Acabei usando essas notas um ano depois para escrever uma HQ de uma página, "So' Cal' Travel Journal", para a *The Stranger* (abril de 1999), publicada novamente em Ellen Forney, *I Love Led Zeppelin* (Seattle: Fantagraphics Books, 2006), p. 38.

CAPÍTULO 5

página 118
Desenho baseado em *Noite estrelada* (1889), que Van Gogh pintou durante uma internação voluntária no asilo de Saint-Rémy, França.

Museu Van Gogh, Amsterdam, www.vangoghmuseum.nl.

Dietrich Blumer, "The Illness of Vincent van Gogh", *American Journal of Psychiatry*, vol. 159, n. 4 (2002), pp. 519-26.

Bernard Denvir, *Vincent: a Complete Portrait: All of Vincent van Gogh's Self-Portraits, with Excerpts from His Writings* (Filadélfia: Courage Books, 1997).

página 121
Coletânea dos textos de Edvard Munch, Museu Munch, Oslo, Noruega.

Sue Prideaux, *Edvard Munch: Behind the Scream* (Yale University Press, 2005).

páginas 125-126
"Wednesday Morning Yoga" foi originalmente publicado em *Scheherazade: Comics About Love, Treachery, Mothers, and Monsters*, org. Megan Kelso (Nova York: Soft Skull Press, 2004), e novamente publicado em *I Love Led Zeppelin*, pp. 42-3.

Nota: Admito que "não encontrei inspiração na depressão" é uma afirmação questionável no meio de um livro em quadrinhos sobre o meu transtorno de humor!

página 127
Pierluigi de Vecchi & Gianluigi Colalucci, *Michelangelo: the Vatican Frescoes* (Nova York: Abbeville Press, 1997).

Página 129
Jamison, *Touched with Fire*, pp. 58-9.
Goodwin & Jamison, *Manic-Depressive Illness*, p. 383.

CAPÍTULO 6

página 141
Alfred Stieglitz, *Georgia O'Keeffe, a Portrait* (Nova York: Metropolitan Musem of Art, 1978). Desenho baseado na Prancha 24 (1918).

página 150
Ellen Forney, *Monkey Food: the Complete "I Was Seven in '75" Collection* (Seattle: Fantagraphics Books, 1999).

página 153
Baseado em discussões com dois psiquiatras clínicos.

página 169
Sly and the Family Stone, "If You Want Me to Stay". *Fresh*. Epic, 1973.

página 170
Sylvia Plath, "Fever 103", "Lady Lazarus" e "The Hanging Man", *Collected Poems* (Faber and Faber, 1981). **Nota:** "The Hanging Man" fala especificamente sobre a experiência de Plath com a terapia de eletrochoque.

Sylvia Plath, *The Bell Jar* (Nova York: Harper & Row, 1971), p. 171. [*A redoma de vidro*. Rio de Janeiro: Record, 1999.]

Sylvia Plath, *The Unabridged Journals of Sylvia Plath* (registro de sexta-feira, 20 de junho de 1958), org. Karen V. Kukil (Anchor Books, 2000), p. 395.

Nota: Plath também se dedicava às artes visuais. Desenhou várias ilustrações em *A redoma de vidro*, e, em 2011, a Galeria Mayor, de Londres, levou a público a exposição "Sylvia Plath: Her Drawings" [Sylvia Plath: seus desenhos], com mais de 40 desenhos a nanquim.

página 171
"Crazy 'Bout You Baby", composta por Sonny Boy Williamson II (1951). Versão de Ike e Tina Turner (1968) no *cover* dos Dt's, *Nice 'N' Ruff: Hard Soul Hits*, vol. 1. Get Hip Recordings, 2006.

CAPÍTULO 8

página 203
Nancy Andreasen, *The Creating Brain: the Neuroscience of Genius* (Dana Press, 2005), p. 17.

Arnold M. Ludwig, "Creative achievement and psychopathology: Comparison among professions", *American Journal of Psychotherapy*, vol. 46, n. 3 (1992), pp. 344-5.

página 205
J. P. Guilford, "Traits of creativity", em H. H. Anderson, org., *Creativity and Its Cultivation* (Nova York: Harper, 1959), pp. 142-61, citado em *Touched with Fire*, de Jamison, pp. 105-6.

página 207
O "Teste de Usos Alternativos" de Guilford (1967) foi desenvolvido pelo psicólogo J. P. Guilford, que também buscou definir as características do pensamento criativo.

H. G. Gough, "A creative personality scale for the Adjective Check List", *Journal of Personality and Social Psychology*, 37 (1979), pp. 1398-405. Nessa amostra, considera-se que as palavras que se refletem uma personalidade criativa são "esperto", "informal" e "sexy".

E. Paul Torrance desenvolveu os Testes de Pensamento Criativo de Torrance (TPCT) em 1966; hoje em dia, esse é o teste de criatividade mais aplicado. © Scholastic Testing Service, Inc.

página 209
Goodwin & Jamison, *Manic-Depressive Illness*, p. 406.

Andreasen, *The Creating Brain*, pp. 93-6.

Jamison, *Touched with Fire*, pp. 61-72.

Ludwig, "Creative achievement and psychopathology", pp. 330-56.

C. M. Santosa; C. M. Strong; C. Nowakowska; P. W. Wang; C. M. Rennicke; T. A. Ketter, "Enhanced creativity in bipolar disorder patients: a controlled study", *Journal of Affective Disorders*, 100 (2007), pp. 31-9.

Nota: Até os pesquisadores em cuja opinião há uma correlação entre a criatividade e os transtornos do humor admitem que esses estudos podem ter alguns problemas. Nos estudos dos vultos históricos, por exemplo, os biógrafos podem ter sido parciais, as fontes podem ser indignas de confiança ou as informações podem ter sido afetadas por normas e expectativas culturais. Nos estudos de pessoas vivas, a confiabilidade pode ser comprometida pelo pequeno tamanho da amostra, por definições imprecisas de criatividade e de transtorno psiquiátrico ou pela ausência de aleatoriedade na seleção das pessoas estudadas (Goodwin & Jamison, *Manic-Depressive Illness*, pp. 381-3).

Por outro lado, muitos estudos feitos ao longo de vários anos, usando muitos métodos e amostras populacionais diferentes, indicam que essa correlação existe; por isso, parece seguro apostar nessa hipótese.

página 211
G. Murray & S. Johnson, "The clinical significance of creativity in bipolar disorder", *Clinical Psychology Review*, 30 (2010), pp. 721-32.

página 215
Um exame do efeito do lítio sobre a criatividade: Goodwin & Jamison, *Manic-Depressive Illness*, pp. 403-5.

CAPÍTULO 9

página 230
É claro que o custo do tratamento é muito individual. É como perguntar quanto custa uma casa. Que tipo de casa? Onde? O número de fatores é muito grande para podermos dar uma resposta breve e precisa, mas espero passar aqui uma ideia geral, ou pelo menos indicar algumas questões que devem ser levadas em conta.
O custo de um psiquiatra varia muitíssimo. Entre os fatores, podemos citar quanto dura a sessão (uma sessão de 50 minutos, por exemplo, é mais cara que uma consulta breve de 15 minutos), a região (Los Angeles, por exemplo, é, em regra, mais cara que Seattle), o tipo de consultório (uma clínica comunitária pode cobrar de acordo com uma tabela progressiva, ao passo que um psiquiatra com consultório particular pode cobrar até 500 dólares por hora) e a cobertura do seguro-saúde (as sessões podem ser totalmente cobertas, ou pode ser que o seguro não as cubra). A frequência das sessões também varia (várias vezes por semana, por exemplo, ou uma vez a cada poucos meses para manutenção).
Nos Estados Unidos, o custo dos medicamentos não é regulado pelo governo; por isso, varia imensamente entre as farmácias, as clínicas, os atacadistas *online* e os pequenos vendedores que também operam pela internet. A diferença de preço entre os medicamentos patenteados e os genéricos é enorme, e os laboratórios farmacêuticos tendem a manter os preços tão altos quanto possível antes de suas patentes expirarem.
Os preços listados são os da farmácia Walgreens, arredondados para a dezena mais próxima, em janeiro de 2012: Lamictal (Lamotrigina), 200 mg x 60 cápsulas; Zyprexa (Olanzapina), 10 mg x 30 cápsulas; lítio, 600 mg x 60 cápsulas; Abilify (Aripiprazol), 20 mg x 30 cápsulas.

página 233
The Dt's, "Mystified". *Filthy Habits*. Get Hip Recordings, 2007.

"De uma honestidade brutal e profundamente tocante, este livro é, alternadamente, triste, mordaz e hilário."

Philadelphia Inquirer

Pouco antes de fazer 30 anos, Ellen Forney ficou sabendo que sofria de transtorno bipolar. Incontestavelmente maníaca, mas receosa de que os medicamentos a fizessem perder sua criatividade e seu ganha-pão, Ellen deu início a uma luta – que durou anos – para encontrar equilíbrio mental sem perder a si mesma ou a sua paixão.
Buscando entender o conceito popular do "artista louco", Ellen encontrou inspiração na vida e na obra de outros artistas e escritores que sofriam de transtornos do humor, entre os quais Vincent van Gogh, Georgia O'Keeffe, William Styron e Sylvia Plath.
Com uma narrativa alucinante, ilustrações atrevidas e humor incisivo, *Parafusos* nos oferece um vislumbre visceral dos efeitos de um transtorno de humor sobre o trabalho de uma artista e busca responder à pergunta: a doença mental é um dom ou uma maldição?

Parafusos se tornou sucesso imediato nos Estados Unidos: alcançou a lista de mais vendidos do *New York Times* e foi apontado como o Livro em Quadrinhos do Ano por inúmeros jornais e revistas, como *Washington Post*, *Time Magazine*, *Entertainment Weekly* e *Publishers Weekly*.

Ellen Forney nasceu em 1968, nos Estados Unidos, e é quadrinista desde sempre. Foi indicada para o Prêmio Eisner pelas HQs *I Love Led Zeppelin* e *Monkey Food: The Complete "I Was Seven in '75" Collection*. Dá cursos de criação de quadrinhos no Cornish College of the Arts, em Seattle, estado de Washington, Estados Unidos.

@EditoraWMF
/editorawmfmartinsfontes